

А. К. Самусевіч

# ЦЯЖКАЯ АТЛЕТЫКА

А. К. САМУСЕВІЧ

# ЦЯЖКАЯ АТЛЕТЫКА

ДЗЯРЖАЎНАЕ ВЫДАВЕЦТВА БССР
Рэдакцыя навукова-тэхнічнай літаратуры
МІНСК 1960

## ХАРАКТАРЫСТЫКА ЦЯЖКААТЛЕТЫЧНЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ

Цяжкая атлетыка — від спорту, сістэматычныя заняткі якім умацоўваюць здароўе, даюць markdown рознабаковае фізічнае развіццё і фарміруюць атлетычны склад цела. Цяжкая атлетыка ўяўляе сабой комплекс разнастайных практыкаванняў, звязаных з падыманнем цяжару. У гэты комплекс уваходзяць практыкаванні з такімі прыладамі, як штанга, гіры, гантэлі, на спецыяльных блочных прыстасаваннях і інш. Аднак асноўнай, спецыяльна сканструяванай прыладай, зручнай для трэніровак і спаборніцтваў, з'яўляецца разборная штанга.

Сутнасць спартыўных практыкаванняў са штангай заключаецца ў тым, каб падняць найбольшую вагу на выцягнутых уверх над галавой руках і ўтрымаць яе адпаведны час. У залежнасці ад характару падымання выконваюцца такія практыкаванні са штангай, як выжыманне, вырыванне і штурханне.

Усе практыкаванні са штангай дзеляцца на класічныя і дапаможныя, або, як іх называюць у практыцы, падсобныя. Да класічных рухаў адносяцца жым, рывок і штуршок штангі дзвюма рукамі, якія выконваюцца па пэўных правілах. Гэтыя практыкаванні складаюць класічнае трохбор'е, па якому ў сучасны момант праводзяцца ўсе спаборніцтвы па падыманню цяжару і рэгіструюцца рэкорды як у асобных рухах, так і ў суме трохбор'я.

Да дапаможных, або падсобных, практыкаванняў цяжкаатлета адносяцца розныя практыкаванні з гірамі, гантэлямі і на спецыяльных блочных прыстасаваннях,

якія захоўваюць характар і сутнасць класічных рухаў, а таксама практыкаванні з іншых відаў спорту, якія скарыстоўваюцца з мэтай павышэння рознабаковай фізічнай падрыхтоўкі.

Пры выкананні цяжкаатлетычных практыкаванняў спартсмен накіроўвае свае дзеянні не толькі на перамяшчэнне штангі ў вертыкальнай плоскасці, прыкладаючы пры гэтым максімальнае намаганне, але і на змену становішча цела ў працэсе падымання з мэтай стварэння апоры пад штангай і ўтрымання яе (уход у падсед, уставанне). Гэта спецыфіка робіць цяжкаатлетычны спорт прыкладным, сістэматычныя заняткі ім добра трэніруюць і развіваюць усе органы і сістэмы арганізма чалавека.

Практыкаванні са штангай, гірамі, у прыватнасці класічныя, з'яўляюцца асноўнымі ў развіцці тых фізічных якасцей, якія садзейнічаюць паспяховаму пераадоленню цяжкасцей, што сустракаюцца ў практычнай дзейнасці чалавека.

Заняткі па падыманню цяжару ўмацоўваюць і развіваюць мышцы, як асноўны орган рухаючага апарату чалавечага цела. Адсюль асаблівае значэнне набываюць практыкаванні з цяжарам для іншых відаў спорту.

У кожным відзе спорту для дасягнення высокіх спартыўных вынікаў перш за ўсё патрабуецца вялікая сіла, не гаворачы аб іншых якасцях. Пры іншых роўных умовах заўсёды лепшы спартыўны вынік будзе ў таго спартсмена, які фізічна мацнейшы. Іменна таму ў лёгкай атлетыцы, футболе, барацьбе, боксе, плаванні і іншых відах спорту для развіцця сілы ў план трэніровак уключаюцца практыкаванні са штангай.

Сістэматычныя практыкаванні са штангай не толькі развіваюць вялікую фізічную сілу і максімальна ўмацоўваюць апорны і рухаючы апарат цела чалавека (косці, звязкі, суставы, мышцы), але і ліквідуюць цэлы рад недахопаў у фізічным развіцці арганізма. Заняткі цяжкаатлетычным спортам на працягу доўгага часу фарміруюць атлетычны склад цела, развіваюць хуткасць і каардынацыю рухаў, спецыфічную вынослівасць да частых і максімальных напружанняў, садзейнічаюць выхаванню каштоўных валявых якасцей, такіх, як упэўненасць у сваіх магчымасцях, настойлівасць, рашучасць і інш. Цяжкаатлеты набываюць здольнасць да пераадо-

лення велізарных фізічных нагрузак без шкоды для здароўя.

Асабліва дабратворны ўплыў на ўмацаванне здароўя і фізічнае развіццё аказваюць практыкаванні з цяжарам на арганізм падлеткаў і юнакоў, калі заняткі супадаюць з перыядам фарміравання арганізма (15 — 17 год).

Выкананне практыкаванняў са штангай звязана з вялікай работай арганізма, якая выклікае ўзмоцнены абмен рэчываў у мышцах і ўсіх органах. Дастаўка тканкам кіслароду, пажыўных рэчываў і выдаленне вуглекіслаты і іншых прадуктаў распаду ажыццяўляецца пры дапамозе дыхальнай функцыі лёгкіх і дзейнасці сардэчна-сасудзістай сістэмы. Практыкаванні са штангай паляпшаюць функцыянальную дзейнасць лёгкіх, сардэчна-сасудзістай і іншых сістэм арганізма чалавека.

## ТЭХНІКА КЛАСІЧНАГА ТРОХБОР'Я

### АГУЛЬНЫЯ ПАЛАЖЭННІ

Пад тэхнікай у спорце прынята разумець спосаб выканання практыкаванняў. Тэхніка выканання класічных практыкаванняў у цяжкай атлетыцы выяўляецца ў канкрэтных рухах, дзеяннях і становішчы спартсмена пры падыманні штангі, якія накіраваны на пераадоленне вагі штангі.

Рухі і дзеянні спартсмена пры падыманні штангі ў практыцы называюцца прыёмамі. Кожны прыём мае сваю назву, якая вызначаецца па асноўнаму руху (жым, рывок, штуршок) або па найбольш характэрнаму становішчу атлета пры выкананні руху. Так, у класічным трохбор'і атлеты падымаюць штангу рознымі прыёмамі, зыходзячы са сваіх індывідуальных асаблівасцей: без падседу, падседам на месцы, «разножкай», «нажніцамі» і інш.

Па сваёй структуры класічныя практыкаванні адносяцца да аднаактных, або да так званых ацыклічных рухаў.

Пры аналізе тэхнікі аднаактных практыкаванняў неабходна разглядаць усё практыкаванне ад пачатку да канца.

Для аналізу класічныя практыкаванні раздзяляюцца

на наступныя асноўныя элементы і фазы ў паслядоўнасці іх выканання:

1. Старт — зыходнае становішча атлета перад пад'ёмам штангі.

2. Падыманне штангі да падседу — «цяга», якая ўключае фазы адрыву штангі ад памосту, «цягі» і «падрыву».

3. Уход у падсед пад штангу з адначасовай перастаноўкай ног і падварочваннем рук пры ўзяцці штангі на грудзі або выпрамленне ў рыўку, якое ўключае ў сябе безапорную і апорную фазы.

4. Уставанне з падседу з фазамі выпрамлення і састаўлення ног.

5. Жым або штуршок з грудзей (у жыме і штуршку).

6. «Фіксацыя» — утрыманне паднятай уверх штангі.

7. Апусканне штангі.

Пры выкананні ўсяго практыкавання трэба захоўваць правільнае дыханне.

Усе элементы тэхнікі па іх важнасці ў сэнсе дасягнення спартыўнага выніку і па дзеяннях атлета дзеляцца на дзве групы. Да групы першаступенных, або рашаючых, элементаў тэхнікі адносяцца тыя, правільнае і дакладнае выкананне якіх забяспечвае паспяховае выкананне ўсяго практыкавання («цяга», падсед, уставанне, жым, штуршок).

Да групы другарадных адносяцца падрыхтоўчыя і заключныя элементы тэхнікі, якія садзейнічаюць утрыманню вагі і захаванню правіл (старт, утрыманне паднятай вагі, апусканне).

Веданне элементаў тэхнікі падымання штангі, уменне правільна выконваць іх у значнай меры аблягчае пад'ём вялікай вагі.

У спартыўнай практыцы часта наглядаюцца такія выпадкі, калі фізічна больш слабы атлет паказвае вынікі вышэйшыя, чым больш моцны атлет. Гэта ў большасці выпадкаў адбываецца таму, што першы тэхнічна падрыхтаваны лепш, чым другі.

Аднак няправільна лічыць тэхніку адзіным і галоўным фактарам у дасягненні высокага спартыўнага выніку. Веданне тэхнікі, правільнае ўяўленне аб ёй дапамагае лепш арганізаваць абучэнне, падабраць дапаможныя практыкаванні для ўдасканалення тэхнікі, правільна ацаніць індывідуальныя здольнасці розных

атлетаў у выкананні практыкавання. У гэтых адносінах значэнне тэхнікі вялікае, але высокія дасягненні магчымы толькі ў тым выпадку, калі атлет пры выкананні практыкавання праяўляе дастатковыя маральна-валявыя якасці і адначасова спалучае дасканалую тэхніку з добрай рознабаковай фізічнай падрыхтоўкай.

Тая тэхніка, якая пры іншых роўных умовах забяспечвае найвышэйшы спартыўны вынік, павінна быць прызнана лепшай, найбольш эфектыўнай.

Дасягненню найвышэйшай эфектыўнасці тэхнікі пры пад'ёме штангі садзейнічаюць і такія тэхнічныя моманты, як:

1. Аптымальная пачатковая хуткасць падымання штангі.
2. Магутнае і ўзгодненае намаганне мышцаў ног, тулава і рук.
3. Строга вертыкальны рух штангі ўверх.
4. Своечасовы і хуткі ўход у падсед і
5. Правільнае ўставанне з падседу.

Эфектыўнасць асноўных элементаў тэхнікі можа быць значна павышана таксама за лік эканомнага расходу энергіі і зберажэння сіл перад выкананнем практыкавання, у момант выканання другарадных фаз і прыкладання максімальных намаганняў пры выкананні асноўных элементаў.

Эканомнае выкананне другарадных фаз характарызуецца поўным расслабленнем непрацуючых і мінімальным напружаннем працуючых мышцаў.

Пры выкананні класічных практыкаванняў у асобных фазах мае месца найбольш эфектыўная, так званая балістычная работа мышцаў. Асаблівасць балістычнай работы мышцаў заключаецца ў хуткім скарачэнні іх з папярэдне расцягнутага стану, а таксама ў тым, што мышцы перастаюць працаваць раней, чым закончыцца рух. Апошняе пры няўменні своечасова ўключыцца ў работу і працягваць рух дрэнна адбіваецца на выкананні практыкавання (у жыме пасля «зрыву», у рыўку пасля «падрыву», штуршка).

Рознымі атлетамі адны і тыя ж практыкаванні класічнага трохбор'я тэхнічна выконваюцца па-рознаму, напрыклад: рывок дзвюма рукамі, падсед «разножкай» або «нажніцамі», узяцце штангі на грудзі ў штуршку дзвюма рукамі. Такая разнавіднасць у тэхніцы тлума-

чыцца толькі індывідуальнымі асаблівасцямі атлетаў. Тыя, хто займаецца цяжкаатлетычным спортам, асабліва пачынаючыя, не заўсёды ясна ўяўляюць значэнне таго ці іншага варыянта тэхнікі на пэўным этапе трэніроўкі і не заўсёды правільна выбіраюць найбольш падыходзячы для сябе варыянт. Часцей за ўсё адбываецца капіраванне тэхнікі мацнейшых спартсменаў без уліку сваіх асаблівасцей і магчымасцей.

Пры падборы таго ці іншага варыянта тэхнікі неабходна зыходзіць з таго, што тэхніка спартыўнага практыкавання пастаянна развіваецца і ўдасканальваецца, што працэс удасканалення чалавекам сваіх рухальных магчымасцей не спыняецца.

Пры правільнай арганізацыі вучэбна-трэніровачнай работы рухальныя магчымасці кожнага спартсмена ад урока да ўрока будуць павышацца, а тэхніка ўдасканальвацца. У цяжкай атлетыцы гэта адразу бачна — павялічваецца вага, якую можа падняць атлет. Аднак вядомы і адваротныя вынікі. Так, напрыклад, частае паўтарэнне цяжкага практыкавання зніжае рухальныя магчымасці і пагаршае тэхніку.

Каб не дапусціць застою ў спорце, кожны трэнер павінен працаваць творча, пастаянна сачыць за тэхнікай рухаў спартсменаў і ростам іх спартыўных дасягненняў, своечасова і ў адпаведнасці з іх падрыхтаванасцю і магчымасцямі пераводзіць на больш дасканалы варыянт тэхнікі.

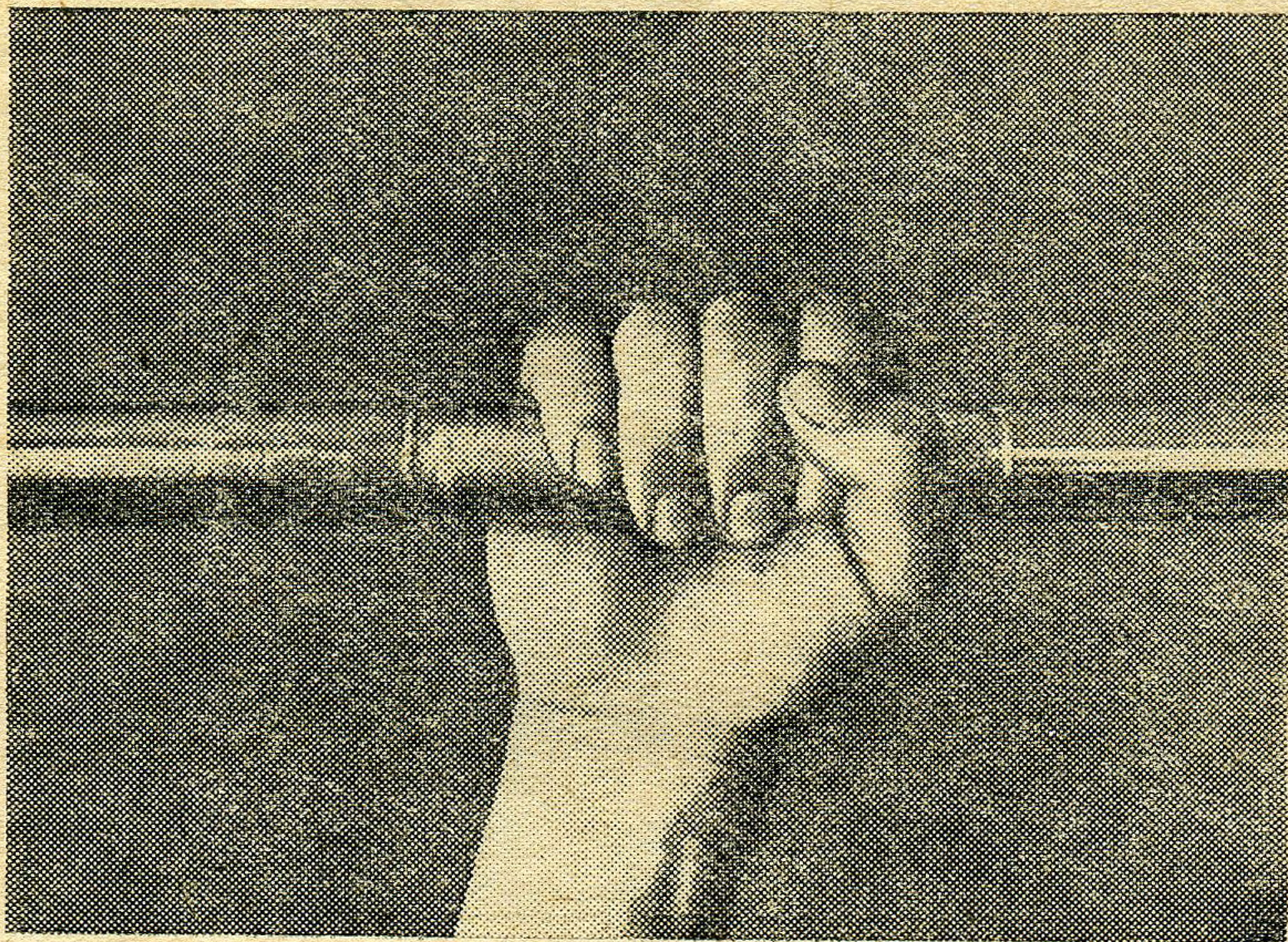
Самым складаным і цяжкім момантам ва ўдасканаленні тэхнікі з'яўляецца ўменне мабілізаваць усе магчымасці і прыкласці максімальнае мышачнае намаганне (накшталт выбуху) у найбольш адказных фазах практыкавання, ад якіх, у першую чаргу, залежыць вынік, і ў той жа час поўнасцю расслабляць мышцы, якія не ўдзельнічаюць у даным руху.

## ХВАТЫ І ЗАХВАТЫ ГРЫФА ШТАНГІ

Ва ўсіх класічных практыкаваннях у зыходным, стартавым, становішчы ёсць такія дэталі агульнага парадку, як захват штангі (спосаб абхвата грыфа пальцамі) і хват (шырыня размяшчэння рук на грыфе).

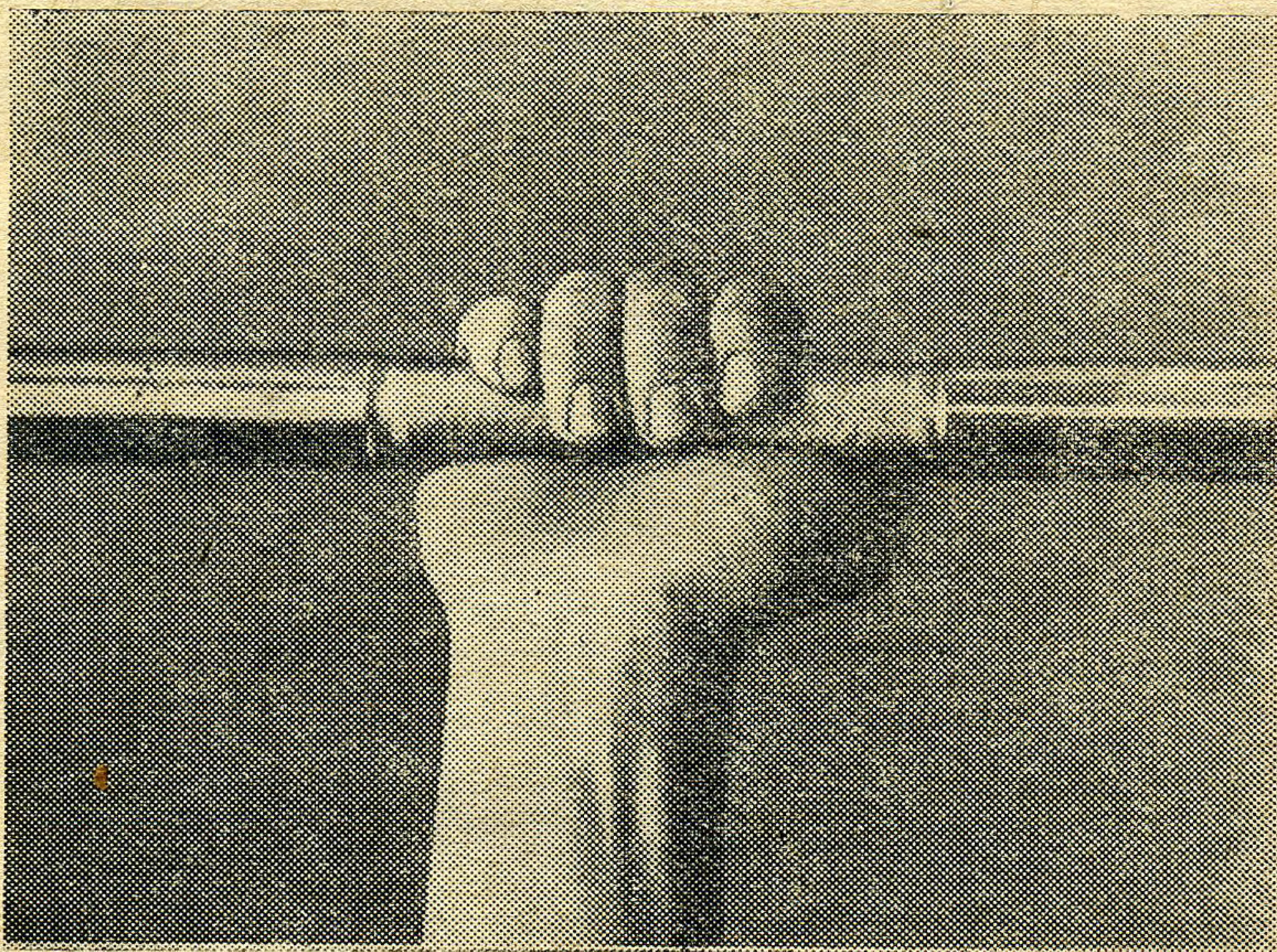
У практыцы карыстаюцца трыма спосабамі захвата штангі:

1. Звычайны (рыс. 1), калі чатыры пальцы ахопліваюць грыф з аднаго боку, а вялікі палец — з другога і накладваецца на ўказальны і сярэдні пальцы.



*Рыс. 1.* Звычайны захват.

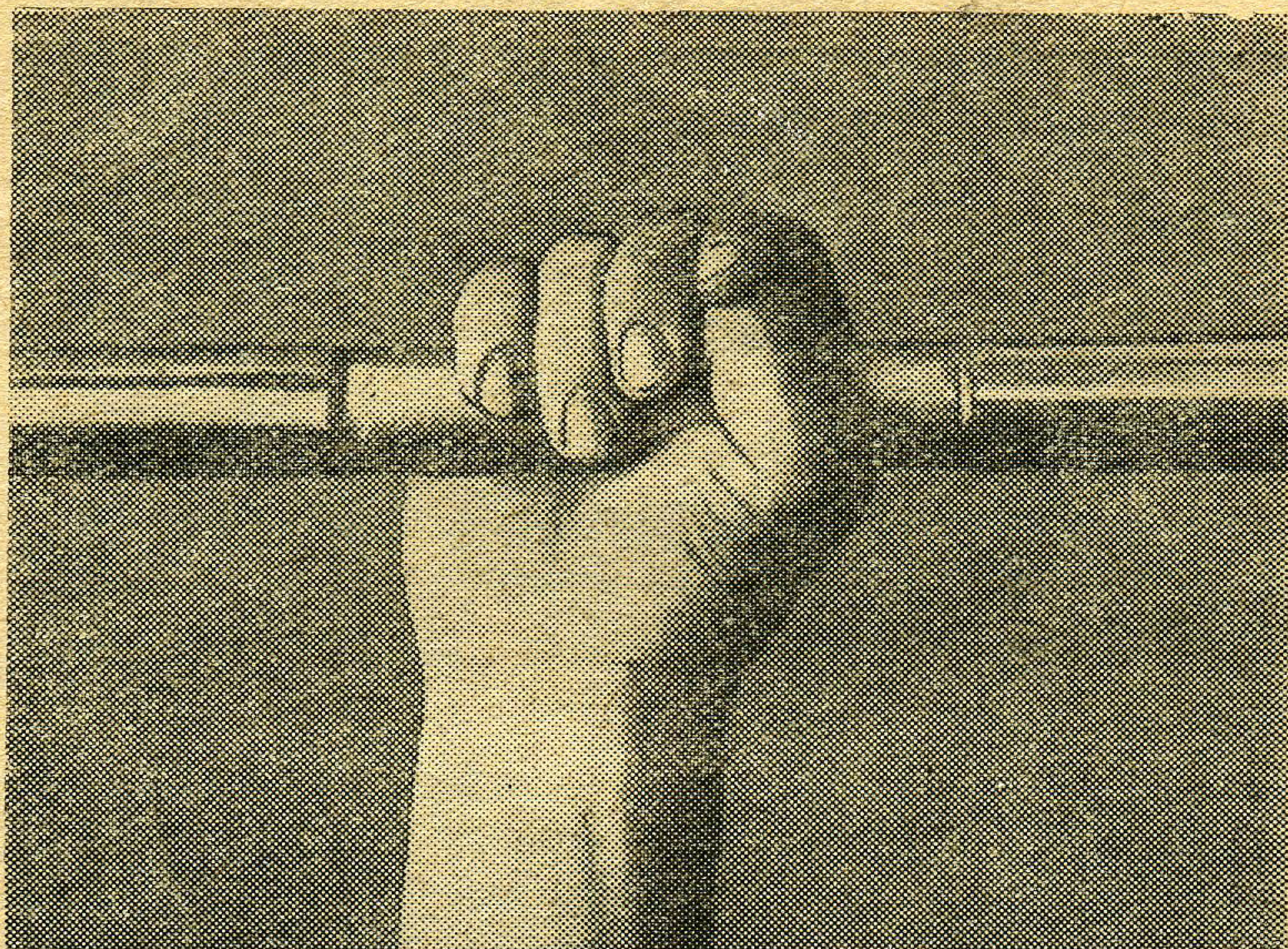
2. Аднабаковы (рыс. 2), калі ўсе пальцы ахопліваюць грыф з аднаго боку.



*Рыс. 2.* Аднабаковы захват.

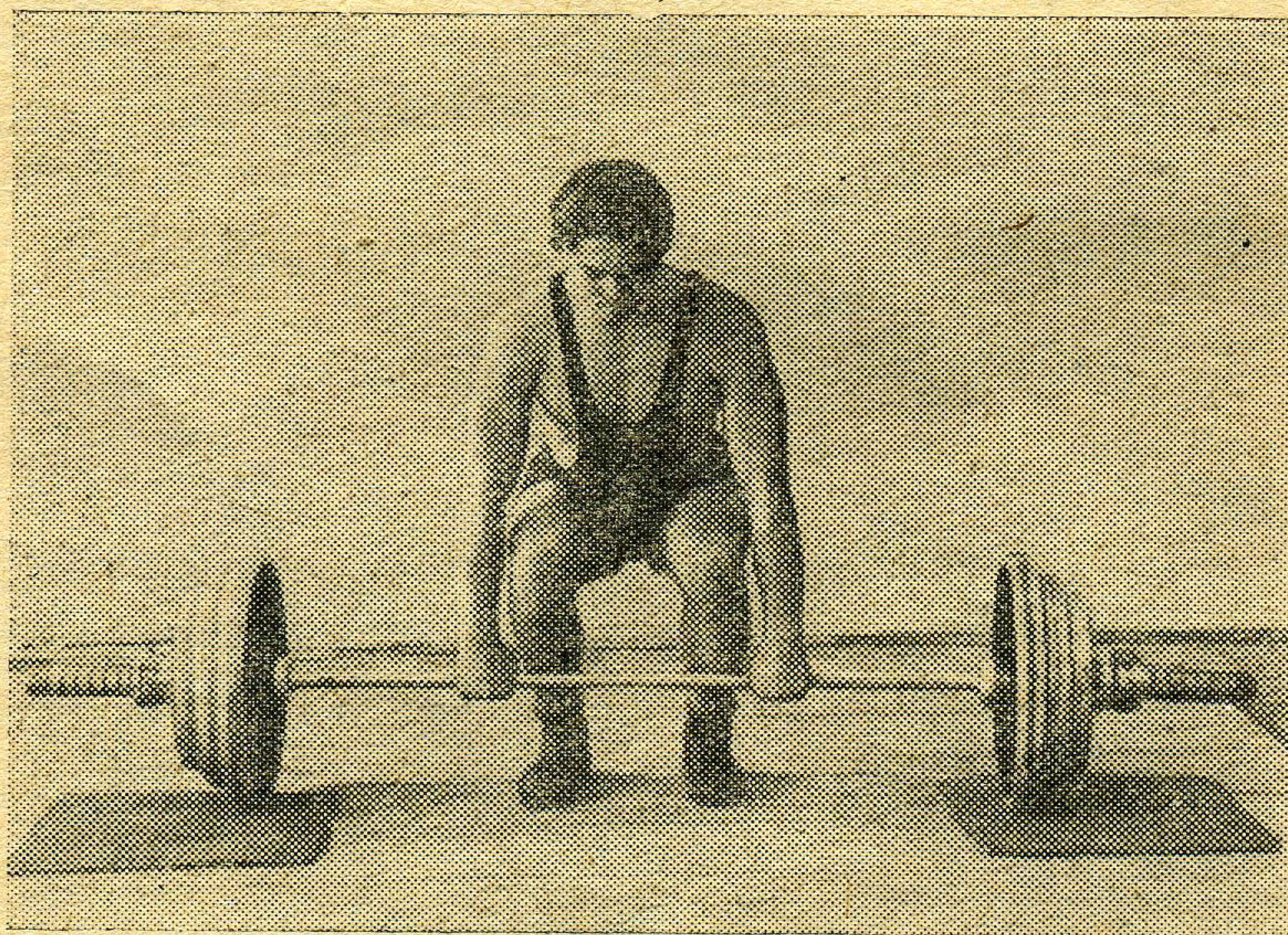
3. Захват «у замок» (рыс. 3), калі грыф ахопліваецца таксама, як і пры першым спосабе, толькі вялікі палец

прыціскаецца да грыфа, а ўказальны і сярэдні накладваюцца на вялікі.



*Рыс. 3.* Захват «у замок».

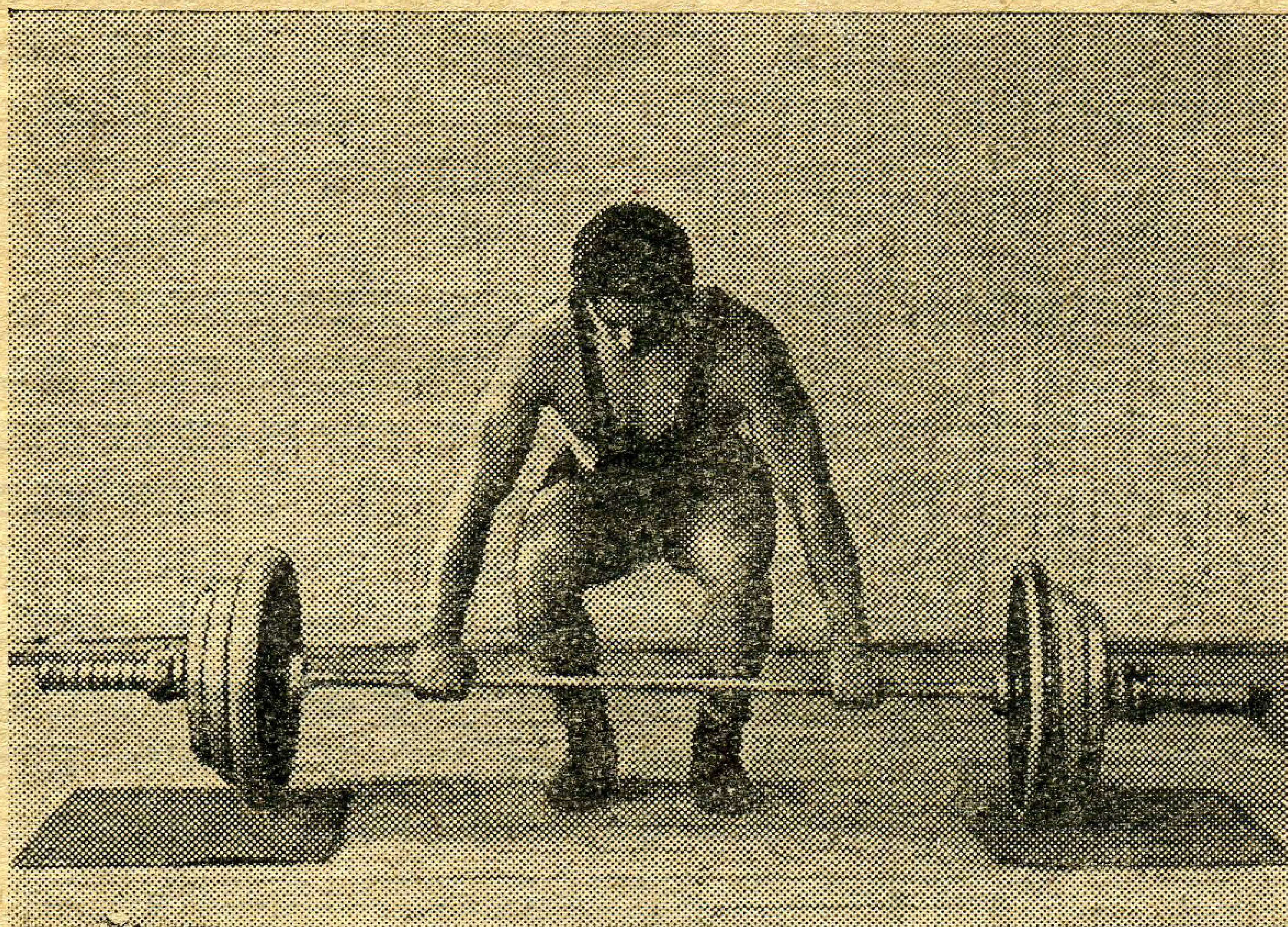
Хватаў у практыцы сустракаецца таксама тры — вузкі, сярэдні і шырокі. Дакладнае вызначэнне шырыні



*Рыс. 4.* Вузкі хват.

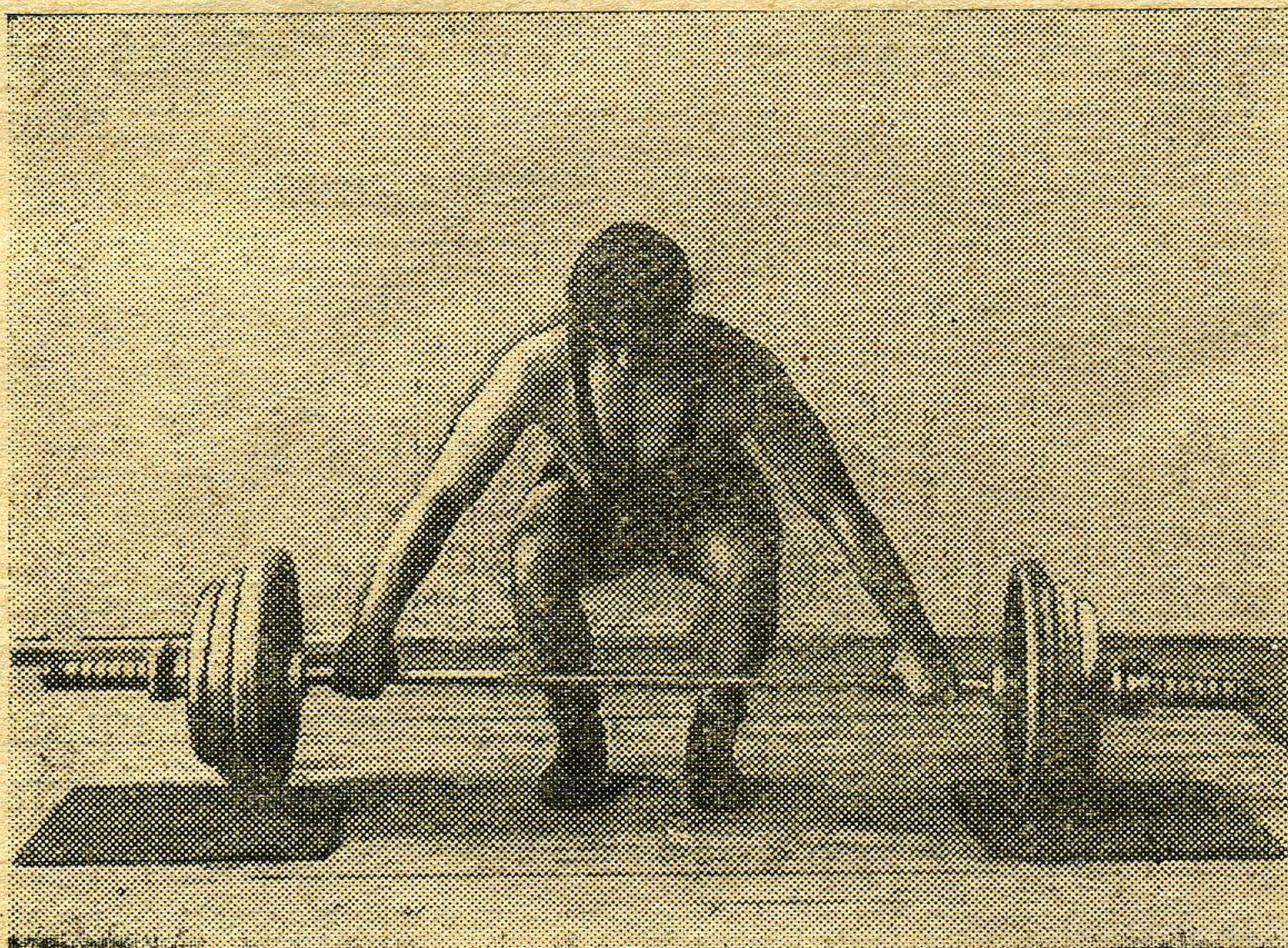
хвата даць цяжка. Звычайна яе вызначаюць па шырыні плячэй. Калі кісці рук на грыфе штангі размешчаны

на шырыні плячэй, то гэта лічыцца вузкім хватам. Калі кісці рук размешчаны на грыфе на большай шырыні, то ў залежнасці ад меншай або большай адлегласці



*Рыс. 5.* Сярэдні хват.

будзе сярэдні або шырокі хват (рыс. 4, 5, 6). У класічных практыкаваннях можа ўжывацца той ці іншы



*Рыс. 6.* Шырокі хват.

з указаных хватаў у залежнасці ад індывідуальных асаблівасцей атлета.

Шырыня хвата ў розных атлетаў залежыць ад многіх прычын. Перш за ўсё ад ступені развіцця асобных мышцаў, ад даўжыні канечнасцей, ад рухавасці ў суставах, ад варыянта тэхнікі і інш.

Аднак, зыходзячы з практыкі, у жыме лепш карыстацца вузкім хватам або бліжэйшым да сярэдняга, у рыўку — ад сярэдняга да шырокага і ў штуршку — вузкім.

Спосаб захвата і шырыня хвата для кожнага атлета вызначаецца на трэніроўках. У выпадку, калі атлет валодае добрай рухавасцю ў суставах верхніх канечнасцей і моцна развітымі разгінальнікамі рук, лепш карыстацца вузкім хватам і аднабаковым захватам. Калі ж у атлета моцныя дэльтападобныя мышцы і слабей развіты мышцы, якія разгінаюць руку ў локцевым суставе, больш прыемлемы будзе сярэдні хват. Сваю найбольш выгадную шырыню хвата ў сантыметрах спартсмен павінен ведаць і на спаборніцтвах адзначаць на грыфе крэйдай.

Робячы захват штангі на старце, неабходна пастаянна сачыць за тым, каб хват быў такім, пры якім цяжар штангі размяркоўваўся б на кожную руку раўнамерна або ў залежнасці ад ступені іх развіцця. У выпадку калі адна рука мацнейшая за другую, на спаборніцтвах неабходна хват перанесці ў бок слабейшай рукі настолькі, каб штанга пры падыманні ўраўнаважвалася і захоўвала гарызантальнае становішча. На трэніроўках, наадварот, неабходна павялічваць нагрузку на слабейшую руку.

## ЖЫМ

Выжыманне штангі дзвюма рукамі (рыс. 8) як класічнае практыкаванне выконваецца ў два прыёмы. Першым прыёмам штанга безупынным рухам падымаецца на грудзі і другім прыёмам, пасля выразнай паўзы са штангай на грудзях, па сігналу старэйшага суддзі выжымаецца ўверх да поўнага выпрамлення рук. Пры гэтым захоўваецца натуральна прамое становішча ног, тулава і галавы.

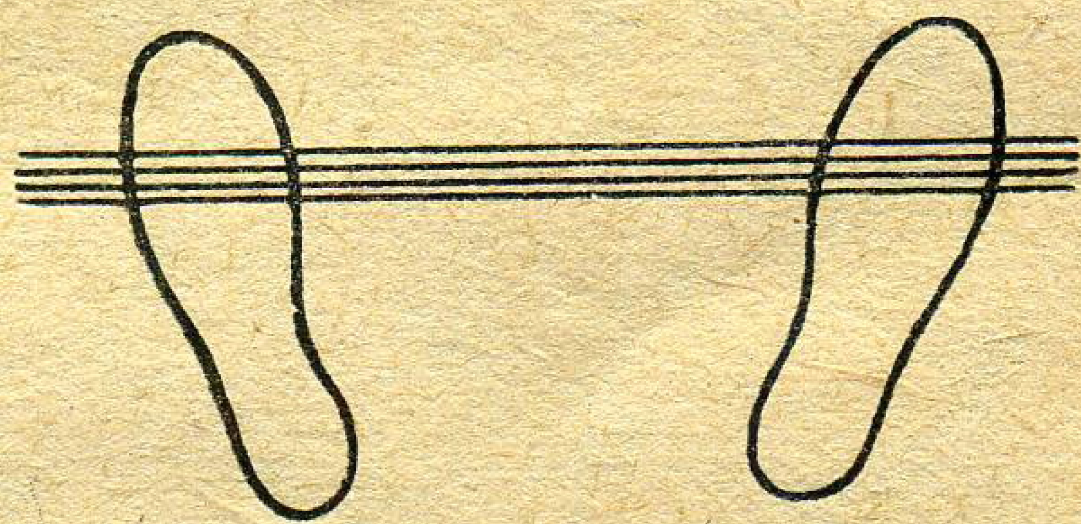
Падымаць штангу на грудзі ў жыме дазваляецца любым спосабам, толькі з умовай, каб грыф дакрануўся грудзей вышэй саскоў. Пры гэтым рукі ў момант дотыку

грыфам грудзей павінны быць падвернуты пад штангу. Другая частка руху — выжыманне — ажыццяўляецца таксама строга па правілах безупынным рухам, намаганнем мышцаў у асноўным плечавога пояса і рук без якіх-небудзь штуршкоў нагамі або тулавам.

У час выжымання штангі з грудзей да сігналу старэйшага суддзі «апусціць» не дазваляецца: мяняць стойку, прынятую да хлапка; адхіляць галаву і тулава назад і ўбок; згінаць ногі ў каленях; адрываць пяткі або наскі ад падлогі; сыходзіць з месца; варочаць тулава або штангу; спыняцца або апускаць штангу ўніз; мяняць шырыню хвата і дажымаць штангу рукамі папераменна.

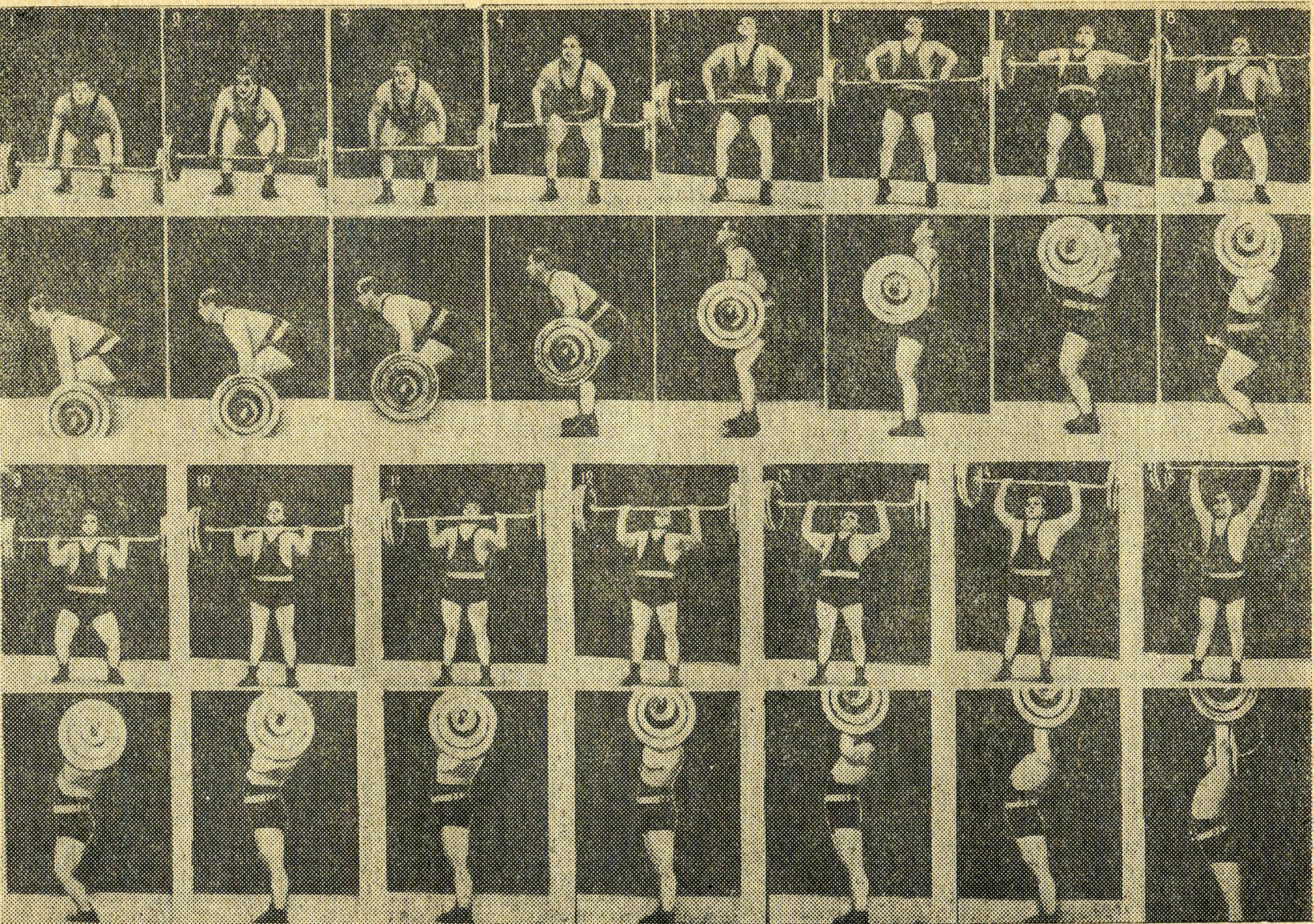
Тэхніка першага прыёму ў жыме — узяцце штангі на грудзі — складаецца з наступных элементаў: старту — выходнага становішча, «цягі» — падымання штангі да ўходу ў падсед, уходу ў падсед пад штангу, уставання са штангай з падседу і стартавага становішча са штангай на грудзях. У другі прыём уваходзяць — выжыманне, утрыманне (фіксацыя) выжатай штангі ўверсе і апусканне штангі на памост.

Стартавае становішча для падымання штангі на грудзі падседам на месцы прымаецца наступным чынам. Атлет, падышоўшы да штангі, ставіць ступні ног сіметрычна ў адносінах да сярэдзіны штангі, наскамі пад гryф з нязначным разваротам у бакі (рыс. 7). Шырыня пастаноўкі ног на старце з'яўляецца адвольнай, найбольш зручнай пры выжыманні штангі з грудзей. Пасля гэтага, згінаючы ногі ў каленях і нахіляючыся, атлет захоплівае рукамі грыф і прымае стартавае становішча (кінаграма № 1, кадр 1).



*Рыс. 7.* Пастаноўка ног на старце ў жыме.

Стартавае становішча будзе прынята правільна, калі: ногі сагнуты ў каленных суставах, а голені злёгку датыкаюцца грыфа і сцёгны займаюць гарызантальнае становішча, калені разведзены ў бакі на шырыню пастаноўкі ступней; тулава, выпрамленае і злёгку прагнутае ў паясніцы, нахілена ўперад настолькі, каб рукі былі прамымі, а вось плечавых суставаў знаходзілася ў адной вертыкальнай плоскасці з воссю грыфа або некалькі



*Рыс. 8.* Кінаграма № 1. Жым дзвюма рукамі ў выкананні рэкардсмена СССР майстра спорту Я. Новікава.

ўперадзе грыфа; галава займае натуральна прамое становішча ў плоскасці нахілу тулава, глядзець трэба прама перад сабой на адлегласць 1—1,5 *м.*

У сувязі з тым, што другі прыём у жыме — выжыманне — з'яўляецца галоўнай фазай і робіцца пасля ўзяцця штангі на грудзі, перад атлетам заўсёды ставіцца задача падняць штангу на грудзі найбольш эфектыўна, з меншай затратай сіл, і хутка прыгатавацца да выжымання.

Падыманне штангі на грудзі ажыццяўляецца моцным упэўненым рухам, які пачынаецца з выпрамлення ног і тулава (кінаграма № 1, кадры 2—4). Пасля таго як штанга дойдзе да ўзроўню кален або крыху вышэй і становішча сагнутых каленных і тазасцегнавых суставаў ног будзе найбольш выгадным для ажыццяўлення фінальнага намагання (кінаграма № 1, кадр 4), атлет рэзка заканчвае разгінанне ног і тулава, адначасова падымаецца на наскі і моцна цягне штангу ўверх як мага бліжэй да цела, згінаючы рукі і адводзячы локці ў бакі (кінаграма № 1, кадры 5, 6).

Гэтым магутным намаганнем, якое называецца «падрывам», заканчваецца падыманне («цяга») штангі, пасля чаго невялікую адлегласць яна праходзіць уверх па інерцыі (кінаграма № 1, кадр 7). У выніку гэтага ціск на апору змяншаецца і ствараюцца спрыяльныя ўмовы для выканання падседу і падварочвання рук пад грыф, што аблягчае ўзяцце штангі на грудзі.

Падсед пад штангу пачынаецца адразу пасля «падрыву». У гэты момант атлет, рэзка апускаючыся на пяткі і нязначна згінаючы ногі ў каленных і тазасцегнавых суставах пры вертыкальным становішчы тулава, падсядае пад штангу (кінаграма № 1, кадр 8). Разам з гэтым хуткім і моцным кругавым рухам локцяў назадуніз-уперад, пад грыф, з актыўным вынясеннем кісцяў уверх ён падварочвае рукі, падхоплівае і ўкладвае штангу на грудзі (кінаграма № 1, кадр 9).

Падсед і падварочванне рук пад штангу, г. зн. падвядзенне апоры, павінны быць закончаны ў той момант, калі рух штангі ўверх закончыўся, а падзенне яшчэ не наступіла (кінаграма № 1, кадры 8, 9).

Усе рухі і дзеянні атлета пры ўзяцці штангі на грудзі павінны адбывацца так, каб забяспечыць падыманне штангі дастаткова хутка, у строга вертыкальнай плоска-

сці, без страты раўнавагі. Не зусім вертыкальны рух штангі ўверх прыводзіць да страты раўнавагі, што павялічвае час падрыхтоўкі да выжымання, расход энергіі і адмоўна адбіваецца на самім выжыманні. Запознены падсед заўсёды неглыбокі і павялічвае нагрузку на рукі ў момант іх падварочвання і ўтрымання штангі, што таксама абмяжоўвае магчымасці ў жыме.

Тыя атлеты, што маюць высокія вынікі ў жыме, але не могуць падняць штангу на грудзі падседам на месцы, карыстаюцца такімі прыёмамі, як «нажніцы» або «разножка», якія даюць большы эфект. Аднак шырокага ўжывання гэтыя спосабы падседу не атрымалі, бо яны выконваюцца з перастаноўкай ног, што павялічвае час на падрыхтоўку да выканання той адказнай часткі практыкавання, калі напружаннем мышцаў рук штанга ўтрымліваецца на грудзях. Падседы «нажніцамі» і «разножкай» ужываюцца ў асноўным пры ўзяцці штангі на грудзі ў штуршку дзвюма рукамі.

Уставанне з падседу пачынаецца зараз жа, як толькі штанга ляжа на грудзі, і зводзіцца да простага выпрамлення ног у каленных і тазасцегнавых суставах з адначасовым прыняццем зыходнага становішча для жыма з грудзей. Пры гэтым неабходна, каб яшчэ ў перыяд уходу ў падсед і падварочвання рук штанга і рукі занялі найбольш выгаднае становішча, якое павінна без паправак захоўвацца да пачатку выжымання. Штанга кладзецца шчыльна на грудзі не вышэй ключыц. Грудзі павінны быць разгорнуты, рукі адцягнуты ўніз так, каб локцевыя суставы знаходзіліся пад грыфам (крыху наперадзе), а перадплеччы размешчаны вертыкальна, калі глядзець спераду. Таз выводзіцца ўперад настолькі, наколькі дазваляе рухавасць тазасцегнавых суставаў, прычым ногі ў каленях не згінаюцца. Тулава крыху прагнута, ногі пры гэтым усёй ступнёй моцна абапіраюцца на памост. Галава ледзь адхілена назад, каб забяспечыць бесперашкодны вертыкальны рух штангі ўверх (кінаграма № 1, кадр 10). Такое зыходнае становішча стварае найлепшыя ўмовы для дасягнення вышэйшага выніку ў жыме. Напружанне мышцаў пярэдняй паверхні сцягна, брушнога прэса стварае добрую апору для верхняй часткі тулава. Прагіб тулава ў пачатку жыма не павялічваецца, а, наадварот, змяншаецца.

Прыняўшы зыходнае становішча, атлет спыняе ўся-

лякі рух і чакае сігналу да выжымання. Выжым пачынаецца «зрывам», г. зн. моцным і рэзкім рухам рук, якія накіроўваюць штангу ўверх, з адначасовым напружаннем мышцаў тулава і ног, у выніку чаго тулава крыху выпрамляецца (кінаграма № 1, кадры 11, 12).

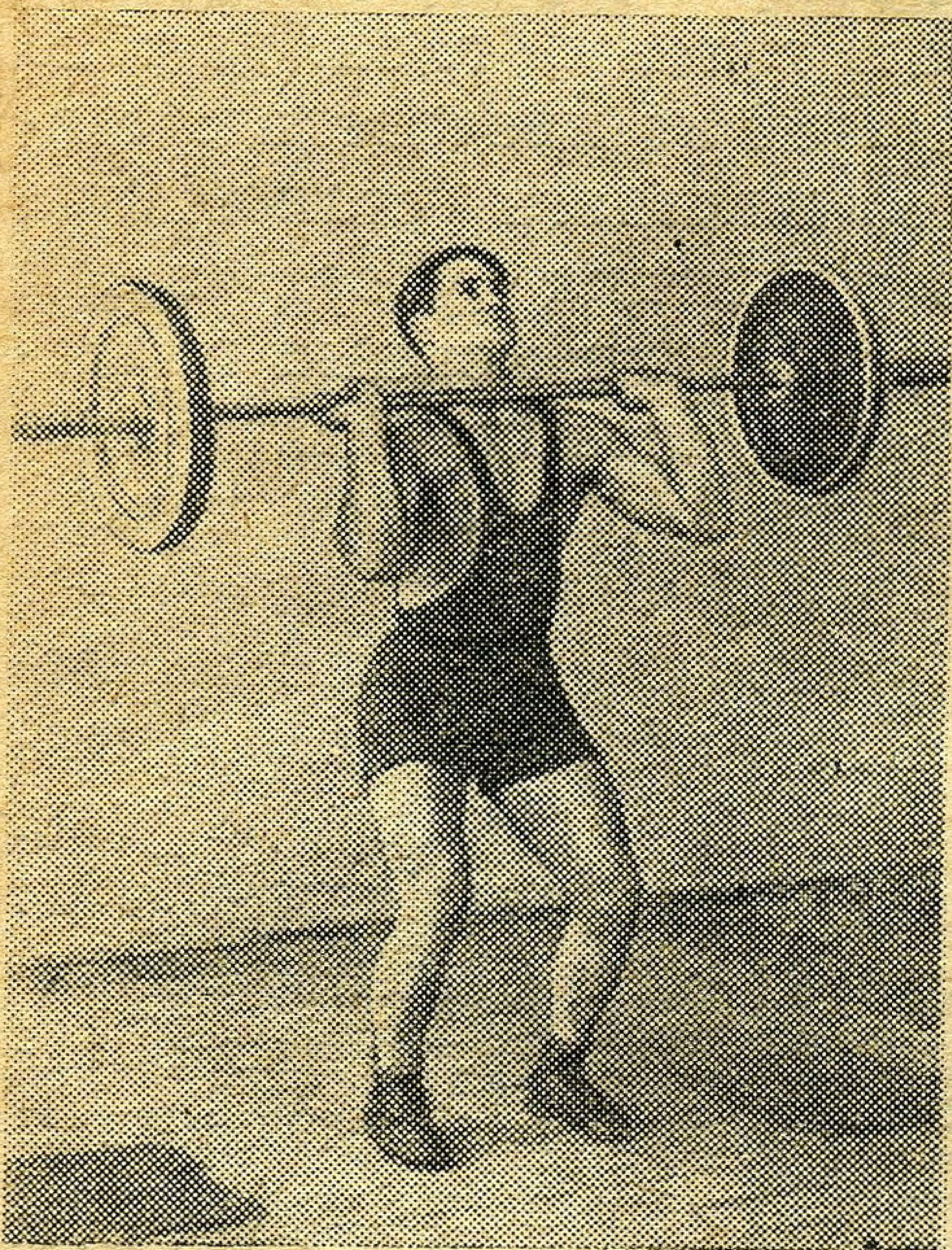
Да выхаду штангі да ўзроўню галавы, г. зн. да таго моманту, пакуль плечы (частка рукі ад плечавога сустава да локця) не зоймуць гарызантальнага становішча, локці ў бакі не разводзяцца, а рухаюцца ўверх з той мэтай, каб лепш выкарыстаць найбольш моцныя пярэднія і сярэднія долі дэльтападобных мышцаў, сілай якіх ажыццяўляецца ў гэты момант падыманне штангі (кінаграма № 1, кадры 11, 12).

Самым цяжкім і адказным у жыме з'яўляецца пераадоленне моманту расслаблення мышцаў, які рэфлектарна наступае пасля «зрыву», калі ў работу, акрамя дэльтападобных мышцаў і мышцаў, што разгінаюць рукі ў локцевых суставах, уключаюцца і мышцы, якія паварочваюць лапаткі. Калі штанга даходзіць да ўзроўню верхняй часткі галавы, наглядаецца спад хуткасці падымання штангі, а часам і спыненне руху. У такім выпадку поспех залежыць не толькі ад пачатковай хуткасці, але і ад узгодненага намагання працуючых мышцаў, ад самавалодання атлета, яго валявога напружання, якое не павінна слабець ні на імгненне, а па меры руху штангі ўверх узмацняцца, асабліва ў момант пераадолення «мёртвай точкі». У гэты момант добра дапамагае выпрамленню рук праходжанне тулава пад штангу (кінаграма № 1, кадры 13, 14).

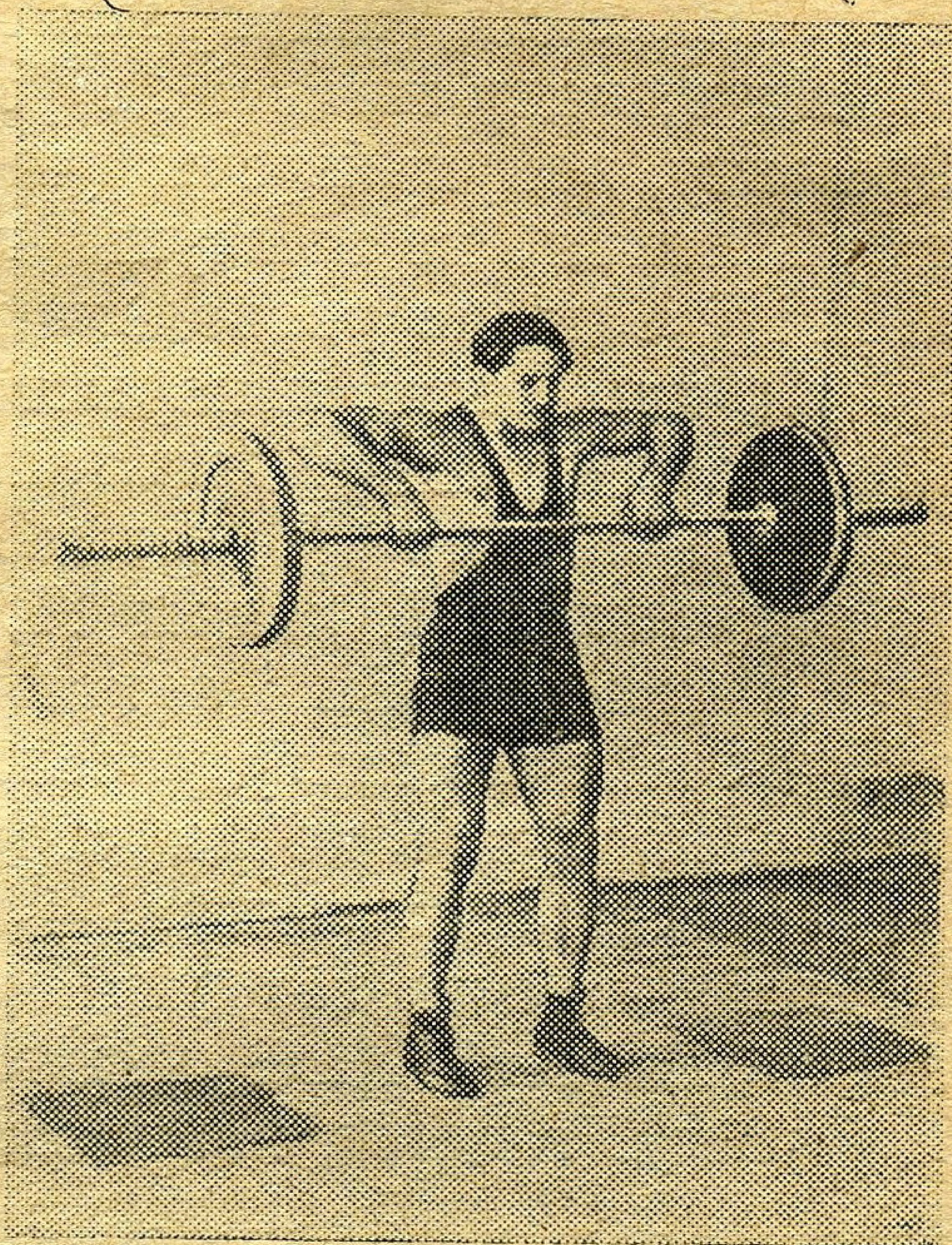
Пасля поўнага выпрамлення рук штанга на працягу дзвюх секунд фіксуецца — утрымліваецца ў нерухомым становішчы (кінаграма № 1, кадр 15), і затым па сігналу суддзі атлет павольна апускае яе на грудзі, згінаючы рукі і выводзячы локці ўперад. Каб пазбегнуць удару ў момант дотыку штангі да грудзей, робіцца нязначны амартызуючы падсед (рыс. 9). Затым атлет, выпрамляючы ногі з падседу, нахіляючыся і адначасова адводзячы локці назад, прапускае штангу ўніз (рыс. 10). Стрымліваючы падзенне, плаўна апускае яе і ставіць на памост.

Павольнае, увесь час стрымліваючае апусканне штангі з'яўляецца добрай трэніроўкай. Пры гэтым мышцы робяць уступаючую работу і пад уздзеяннем цяжару

штангі развіваюць вялікае напружанне. Акрамя таго, у момант апускання штангі мышцы расцягваюцца, што вельмі важна для развіцця іх эластычнасці.



*Рыс. 9.* Амартызуючы падсед пры апусканні штангі.



*Рыс. 10.* Апусканне штангі.

Нямалаважным фактарам, які ўплывае на вынік і самаадчуванне атлета пры выжыманні штангі, з'яўляецца правільная пастаноўка дыхання. У практыцы назіраюцца розныя варыянты дыхання, але найбольш рацыянальным з'яўляецца наступны. Падышоўшы да штангі і паставіўшы ногі ў зыходнае становішча, трэба зрабіць два — тры глыбокія ўдыхі і выдыхі. З выдыхам неабходна прыняць стартавае становішча, а з удыхам пачаць падыманне штангі. У працэсе падседу робіцца выдых, а ў момант «зрыву», пасля сігналу суддзі, — няпоўны ўдых; дажаць штангу трэба на затрымцы дыхання на няпоўным удыху. З апусканнем штангі на грудзі і на памост робіцца выдых.

На трэніроўках пры выкананні жыма на колькасць разоў з невялікай вагой пры апусканні штангі на грудзі робіцца выдых, з пачаткам паўторнага руху — удых. Такая пастаноўка дыхання скарачае моманты натужвання, якія

маюць месца ў жыме, і забяспечвае добрае функцыяніраванне сардэчна-сасудзістай сістэмы.

Неабходна заўсёды строга сачыць за правільным дыханнем спартсменаў і дабівацца рытмічнага ўзгаднення дыхання з рухамі.

## РЫВОК

У рыўку дзвюма рукамі (рыс. 11, 12) трэба адным безупынным рухам падняць штангу на выцягнутыя над галавой рукі, затым устаць і, паставіўшы ногі на адну лінію, утрымаць штангу ўверсе на працягу дзвюх секунд. Вырываць штангу дазваляецца любым спосабам, толькі каб у час рыўка не было дажыма штангі адной або дзвюма рукамі, не мянялася шырыня хвата, не было затрымак або апускання штангі і каб у падседзе калена не дакраналася падлогі.

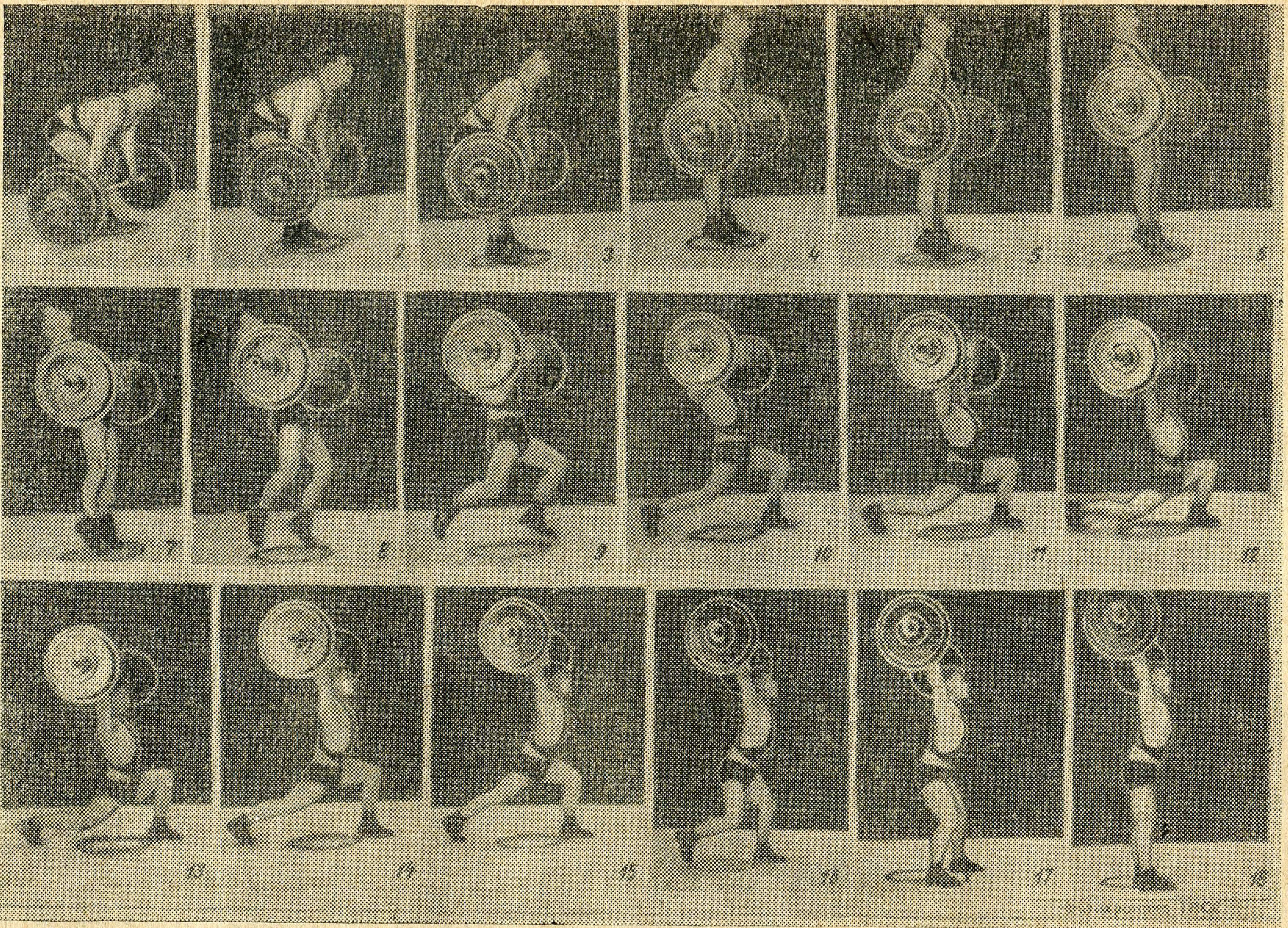
Па тэхніцы выканання рывок лічыцца складаным практыкаваннем класічнага трохбор'я. Высокія вынікі ў гэтым практыкаванні забяспечваюцца не толькі разнабаковай фізічнай падрыхтоўкай, хуткай, магутнай і ўзгодненай работай усіх мышцаў, але і правільным і дакладным выкананнем асноўных тэхнічных элементаў, якія дазваляюць максімальна выкарыстаць сілу.

Рывок складаецца са старту, «цягі» — падымання штангі да падседу, уходу ў падсед «разножкай» або «нажніцамі», уставання з падседу са штангай, паднятай уверх на прамыя рукі, фіксацыі — утрымання паднятай штангі і апускання штангі на памост.

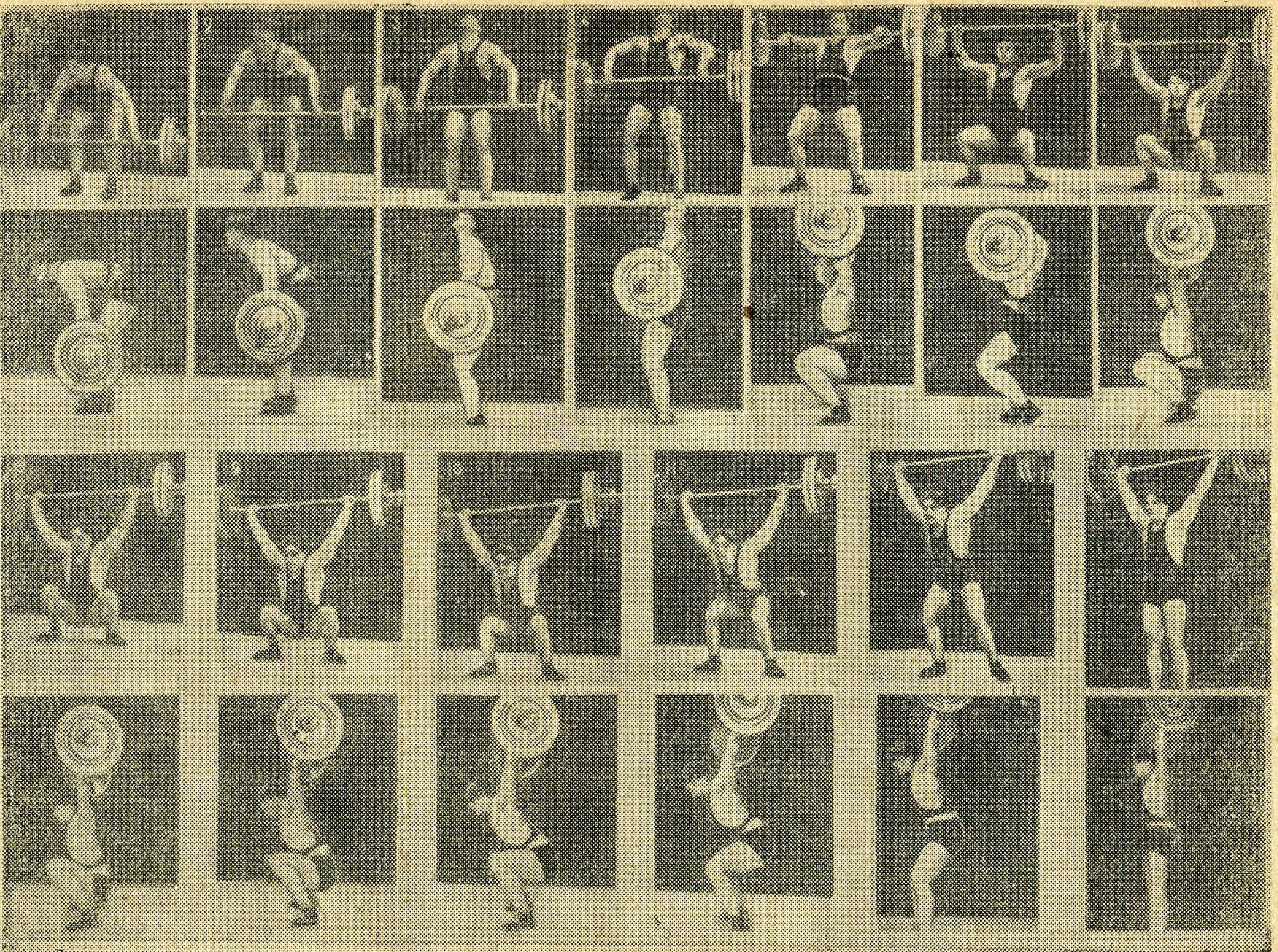
Старт у рыўку прымаецца ў асноўным такі ж, як і ў жыме, з некаторай зменай захвата, хвата і пастаноўкі ног, што дазваляе выкарыстаць сілу мышцаў з найбольшай эфектыўнасцю ў момант падымання штангі.

Ногі на старце ставяцца наскамі пад грыф, строга сіметрычна ў адносінах да сярэдзіны штангі, на шырыню прыкладна 15—20 *см* паміж ступнямі, г. зн. значна вузей, чым у жыме. Наскі павінны быць нязначна павернуты ў бакі, калені разведзены ў напрамку наскоў, спіна злёгку прагнута ў пояснiцы, рукі прамыя, галава трымаецца прама (рыс. 13).

Хват у рыўку больш выгадна ўжываць шырокі, бо шлях штангі ўверх на прамых руках значна карацейшы, чым пры вузкім хваце. Апрача таго, шырокі хват ства-



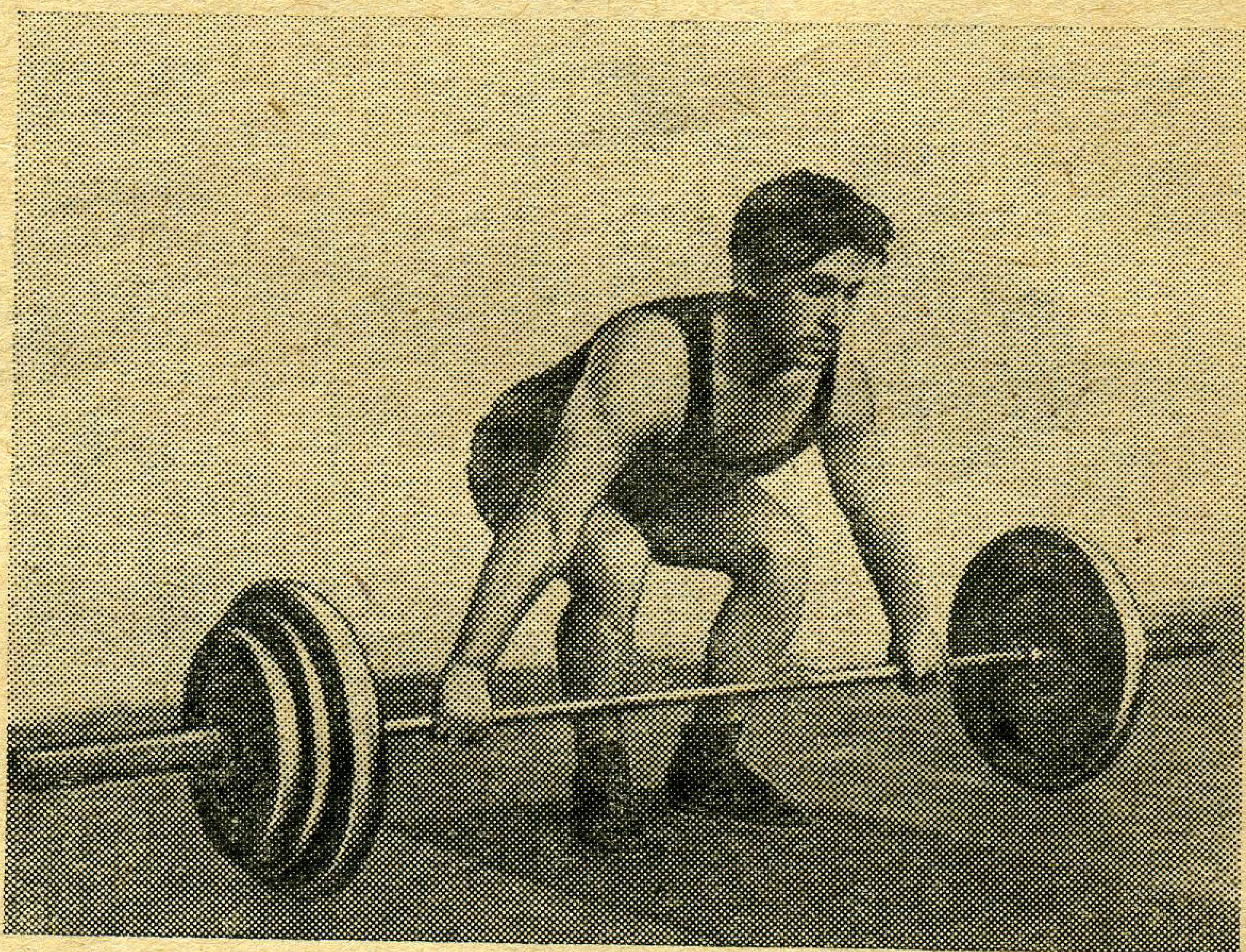
*Рыс. 11.* Кінаграма № 2. Рывок дзвюма рукамі падседам «нажніцы» ў выкананні чэмпіёна і рэкардсмена свету заслужанага майстра спорту У. Стогава.



*Рыс. 12.* Кінаграма № 3. Рывок дзвюма рукамі падседам «разножка» ў выкананні рэкардсмена свету майстра спорту Ф. Осыпы.

рае найлепшыя ўмовы для максімальнага выкарыстання сілы ног і спіны ў момант «цягі».

У рыўку штанга падымаецца з максімальнай хуткасцю, для чаго атлет адразу прыкладае ўсю сілу, таму захват бярэцца самы моцны — «у замок».



*Рыс. 13.* Старт у рыўку.

«Цяга» — падыманне штангі да падседу — з'яўляецца галоўным элементам тэхнікі ў рыўку. Ад яго ўмелага выканання залежыць вынік практыкавання ў цэлым. Атлет павінен прыкласці такую сілу ўсіх сваіх мышцаў, каб не толькі з хуткасцю адарваць штангу ад памосту, але і нарошчваць хуткасць у наступныя моманты пад'ёму.

Падыманне штангі са старту пачынаецца энергічным выпрамленнем ног і тулава. Рукі спачатку застаюцца прамымі (кінаграмы № 2 і 3, кадр 1). Тулава ж у першы момант нахіляецца ўперад яшчэ больш, чым на старце, пакуль атлет не адчуе трывалую апору ў нагах, неабходную для разгінання тулава. Але вугал згінання ў тазасцегнавых суставах не змяншаецца. Далейшае падыманне штангі ідзе за лік разгінання тулава і ног. Калі штанга будзе паднята да ўзроўню кален або прыкладна на ніжнюю трэць сцягна (кінаграма № 2, кадр 3; кінаграма № 3, кадр 2), робіцца «падрыў». У гэты момант атлет рэзка, з вялікай сілай, заканчвае разгінанне

ног і тулава, падымаецца на наскі і моцна цягне штангу рукамі, згінаючы іх і адводзячы локці ў бакі (кінаграма № 2, кадры 4—6; кінаграма № 3, кадр 3).

«Падрыў» з'яўляецца найбольш адказнай фазай «цягі» і выконваецца ў той момант, калі прыкладзеная атлетам сіла надае руху штангі ўверх найбольшую хуткасць. Далейшыя дзеянні атлета і яго рухі выконваюцца на выкарыстанні інерцыі штангі. Найбольшая хуткасць руху штангі ў «падрыве» будзе дасягнута ў тым выпадку, калі заканчэнне разгінання ног і тулава, падыманне на наскі і актыўная «цяга» рукамі адбываюцца адначасова.

Пры выкананні «падрыву» вельмі важна забяспечыць строга вертыкальны і прамалінейны рух штангі ўверх, праносячы яе як мага бліжэй да цела (кінаграма № 2, кадр 6; кінаграма № 3, кадр 4). Гэта дасягаецца падвядзеннем кален пад штангу ў момант выхаду на наскі, у выніку чаго таз максімальна набліжаецца да штангі, а верхняя частка тулава нязначна адхіляецца назад (кінаграма № 2, кадр 6; кінаграма № 3, кадр 4), адкрываючы шлях штанзе ўверх.

Найбольшай велічыні хуткасць руху штангі ўверх дасягае ў момант «падрыву». Пасля гэтага штанга невялікі адрэзак праходзіць па інерцыі, а атлет уходзіць у падсед спосабам «нажніцы» або «разножка».

Уход у падсед пад штангу — чыста тэхнічны прыём, разлічаны на падвядзенне апоры пад штангу, каб яна знаходзілася ўверсе на прамых руках. Кожны з указаных спосабаў падседу мае свае станоўчыя і адмоўныя бакі і выбіраецца тым ці іншым атлетам, зыходзячы з індывідуальных здольнасцей.

Найбольш выгадным і эканамічным лічыцца падсед «разножкай». Перавага яго ў вышыні падымання штангі, якая на 20—25% меншая, чым пры падседзе «нажніцамі». Апрача гэтага, сіметрычная расстаноўка ног садзейнічае раўнамернаму развіццю іх сілы і паўнацэннаму выкарыстанню яе.

Аднак, нягледзячы на гэта, падседам «разножка» карыстаецца невялікая група цяжкаатлетаў, бо для выканання яго патрабуецца дастатковая рухавасць ва ўсіх суставах, добрая гібкасць пазваночніка і вялікая сіла ног. Такія якасці маюць нямногія атлеты. Апрача гэтага, у падседзе «разножкай» вельмі цяжка ўраўна-

важыць штангу над плошчай апоры. Нязначная недакладнасць, дапушчаная пры падыманні штангі, вядзе да няўдачы. Таму большасць цяжкаатлетаў вымушана карыстацца падседам «нажніцы», хоць ён і з'яўляецца менш выгадным.

Падсед «нажніцамі» мае некаторыя станоўчыя бакі. З яго лягчэй уставаць са штангай на прамых руках, ураўнаважыць штангу над апорай, нават калі ў момант «цягі» была дапушчана недакладнасць.

Як ужо гаварылася, уход у падсед робіцца пасля заканчэння «падрыву». Як толькі пад'ёмная сіла мышцаў ног і тулава поўнасцю выкарыстана і штанга ідзе ўверх па інерцыі, атлет хутка адрывае ногі ад памосту, згінаючы, перастаўляе іх і ўходзіць у падсед. Адначасова працягвае выпрамляць рукі, актыўна суправаджаючы штангу ўверх (кінаграма № 2, кадры 7—12).

Актыўнае суправаджэнне штангі ўверх у момант ухаду ў падсед з'яўляецца вельмі адказным момантам. Гэтым атлет не толькі паскарае ўход у падсед, але і садзейнічае далейшаму падыманню штангі да поўнага выпрамлення рук.

У падседзе «нажніцамі» адна нага са стартавага становішча перастаўляецца ўперад, другая назад. Уперад нага выстаўляецца на 25—30 *см* і, моцна сагнутая ў каленным і тазасцегнавым суставах, ставіцца на памост усёй ступнёй з нязначным паваротам наска ўнутр. Другая нага, злёгку сагнутая ў калене, адводзіцца да адказу назад, ставіцца на насок так, каб апора прыпадала на ўсе пальцы. Тулава пры гэтым захоўвае вертыкальнае становішча.

На глыбіню падседу асабліва ўплывае паварот наска выстаўленай уперад нагі ўнутр і шырыня расстаноўкі ног. Паварот наска павінен быць невялікі, а адлегласць паміж нагамі роўна шырыні ступні.

Пры падседзе «нажніцамі» неабходна сачыць за тым, каб ногі перастаўляліся адначасова. Нясвоечасовае адвядзенне нагі назад аслабляе «падрыў», а неадначасовая пастаноўка ног на памост адбіваецца на глыбіні і дакладнасці падседу.

Уход у падсед спосабам «разножка» адрозніваецца перастаноўкай ног і вялікай глыбінёй пасадкі. Ногі ў падседзе «разножка» раўнамерна расстаўляюцца ў бакі на невялікую адлегласць, з вялікім разваротам

наскоў (кінаграма № 3, кадр 5). Такая расстаноўка ног і вялікі разварот наскоў садзейнічаюць свабоднаму ўходу ў падсед і больш глыбокай пасадцы. Тулава ўтрымліваецца ў вертыкальным становішчы (кінаграма № 3, кадр 8).

У рыўку пры выкананні падседу кожным з указаных спосабаў неабходна перамяшчэнне цела ўперад пад штангу. Гэта дыктуецца тым, што ў момант «цягі» штанга знаходзіцца ўперадзе цела атлета, у падседзе ж яна павінна знаходзіцца над целам і абапірацца на яго. Калі ў падседзе «нажніцамі» недакладнае становішча штангі ў пярэдне-заднім напрамку лёгка ўраўнаважыць большым або меншым згінаннем уперадзе стаячай нагі і адпаведным перамяшчэннем таза, то ў падседзе «разножкай» гэтага зрабіць нельга. Каб у падседзе «разножкай» перамясціць цела ўперад хоць бы на нязначную адлегласць, неабходна перамясціць уперад і плошчу апоры, а гэта немагчыма. Пры правільным выкананні «цягі» ў рыўку падседам «разножка» патрабуецца нязначнае перамяшчэнне цела ўперад, што атрымліваецца за лік развароту наскоў пры ўмове размяшчэння іх пасля перастаноўкі на той жа лініі, на якой яны знаходзіліся ў стартавым становішчы. У выніку такой перастаноўкі ног пяткі, а разам з тым і плошча апоры перамесцяцца ўперад. Агульны цэнтр цяжару апынецца над апорай у дастаткова ўстойлівым становішчы.

У рыўку ва ўсіх выпадках уход у падсед і выпрамленне рук павінны быць закончаны да пачатку руху штангі ўніз. Уставанне з падседу пачынаецца адразу ж, як толькі штанга апынецца на прамых руках.

З падседу спосабам «нажніцы» ўставанне пачынаецца з выпрамлення ног, пасля чаго спачатку падцягваецца нага, якая стаіць наперадзе, а потым да яе на адну лінію прыстаўляецца другая.

Уставаць з падседу «разножкай» больш цяжка, бо неабходна ўставаць у тэмпе, выкарыстоўваючы для гэтага «аддачу» (спружыністае выпрамленне ног пасля хуткага і найбольшага згінання). З нізкага падседу ўставанне пачынаецца хуткім выпрамленнем ног з адначасовым павелічэннем прагінання ў паясніцы і яшчэ большым адвядзеннем рук назад, што неабходна для ўтрымання штангі (кінаграма № 3, кадры 9—11). Пры недастаткова гібкай спіне і малой рухавасці ў плечавых

суставах уставанне робіцца з адным або двума крокамі ўперад, пасля чаго састаўляюцца ногі і штанга прыводзіцца ў нерухомае становішча. Апускаць штангу трэба спачатку на грудзі, з амартызуючым згінаннем ног; затым, выпрамляючы ногі і адначасова ўбіраючы назад локці, штангу апускаюць уніз і ставяць на памост.

Поспех у рыўку ў многім залежыць ад пастаноўкі дыхання. Падышоўшы да штангі і паставіўшы ногі ў зыходнае становішча, трэба зрабіць некалькі глыбокіх удыхаў і выдыхаў, адначасова расслабляючы ўсю мускулатуру; пасля гэтага, робячы выдых, апусціцца ўніз і прыняць стартавае становішча. Затым, не затрымліваючыся на старце, у рытме з пачаткам удыху зрабіць рывок.

## ШТУРШОК

Штуршок дзвюма рукамі (рыс. 14) па колькасці элементаў з'яўляецца найбольш складаным практыкаваннем класічнага трохбор'я. У сувязі з тым, што ў штуршку падымаецца самая вялікая вага і ім завяршаюцца спаборніцтвы па трохбор'ю, ад атлета патрабуецца дакладнае выкананне кожнага элемента тэхнікі, узгодненасць рухаў, добрая рухавасць і вялікая фізічная сіла.

У пераважнай большасці выпадкаў атлеты, якія маюць высокія вынікі ў штуршку, выходзяць пераможцамі ў спаборніцтвах па трохбор'ю.

Штуршок дзвюма рукамі выконваецца ў два прыёмы: першым прыёмам штанга падымаецца на грудзі і другім — выштурхоўваецца ўверх на прамыя рукі. Правіламі дазваляецца падымаць штангу на грудзі любым спосабам — «нажніцамі» або «разножкай», не дапускаючы пры гэтым дакранання каленам памосту, а рукамі ног пры ўходзе ў падсед «разножкай». На грудзі штанга павінна быць паднята адным рухам, без прыпынкаў, ні ў якім разе не з вісу, укладзена на грудзі вышэй лініі саскоў пасля падварочвання рук пад грыф.

Штурхаць штангу з грудзей уверх дазваляецца адзін раз і без дажыма адной або дзвюма рукамі.

У першы прыём — падыманне штангі на грудзі — уваходзяць старт, «цяга», падсед пад штангу, уставанне з падседу са штангай на грудзях і прыняцце зыходнага становішча для штуршка.

У другі прыём — штуршок з грудзей — уваходзяць падсед перад штуршком, штуршок з грудзей, уход у падсед пасля штуршка, уставанне з падседу са штангай на прамых руках, утрыманне (фіксацыя) і апусканне штангі.

Адрозненне старту ў штуршку дзвюма рукамі ад старту ў рыўку заключаецца толькі ў шырыні хвата. Шырыню хвата для кожнага атлета неабходна падбіраць такую, якая была б зручнай не толькі для ўзяцця штангі на грудзі, але і для штуршка з грудзей. Найбольш выгадным у штуршку прызнан вузкі хват, роўны шырыні плячэй.

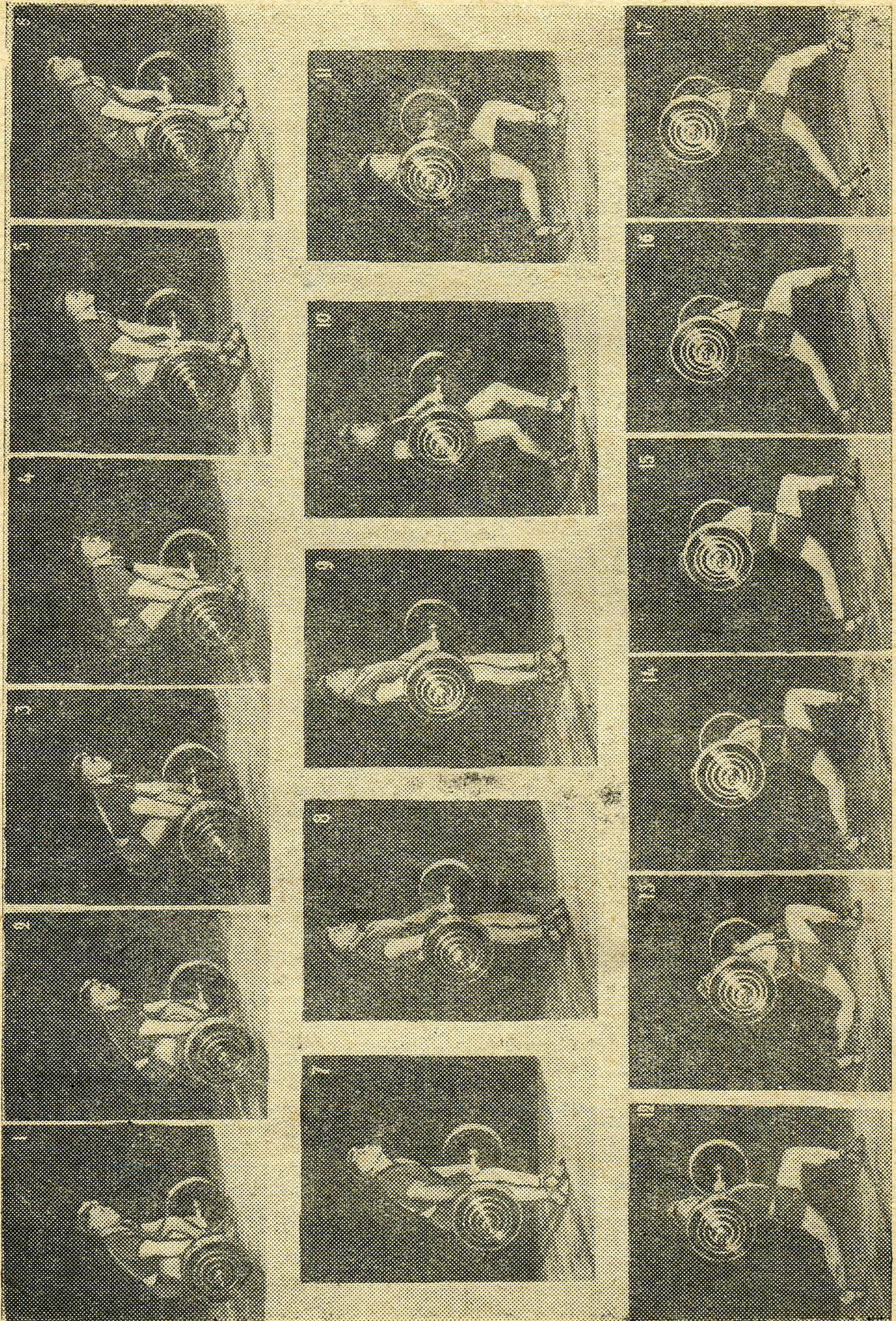
У штуршку дзвюма рукамі атлет падымае найбольшую для сябе вагу, і таму захват бярэцца самы моцны — «у замок».

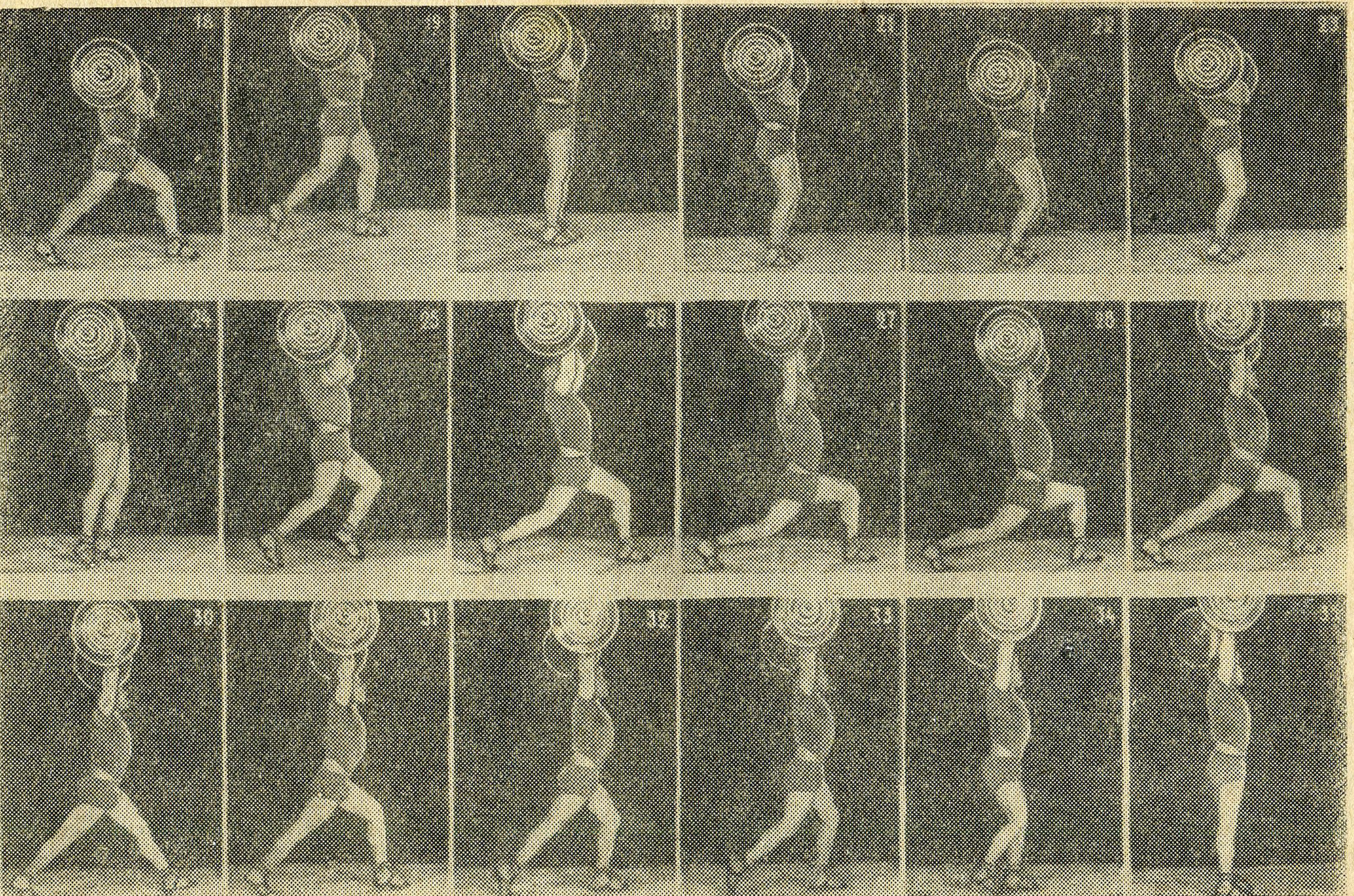
Пры ўзяцці штангі на грудзі ў штуршку ў перыяд выканання «цягі» ўсе рухі ў асноўным выконваюцца таксама, як у жыме або рыўку. Пры выкананні падседу рухі рук і тулава знешне падобны на рухі пры ўзяцці штангі на грудзі ў жыме, рухі ног — на рухі ў рыўку. Аднак найбольшая для атлета вага ўносіць істотныя змены ў характар выконваемых рухаў.

У штуршку цяжкая штанга перамяшчаецца ўверх у перыяд «цягі» больш павольна, чым у жыме і асабліва ў рыўку.

Падыманне штангі да падседу ажыццяўляецца выключна за лік сілы разгінальнікаў ног і тулава пры максімальным напружанні мышцаў рук і плечавога пояса. Рукі ў перыяд «цягі» застаюцца прамымі, атлет упіраецца ў памост усёй плоскасцю ступні. Як толькі штанга дойдзе да вышыні ніжняй трэці сцягна, а ногі і тулава выпрамяцца да становішча тупых вуглоў (кінаграма № 4, кадр 7; кінаграма № 5, кадр 10), пачынаецца рашаючая фаза падымання штангі на грудзі — «падрыў», якая адрозніваецца ад «падрыву» ў рыўку кароткім, больш магутным і рэзкім выпрамленнем ног і тулава з адначасовым рэзкім выхадам атлета на наскі і пачатковым згінаннем рук (кінаграма № 4, кадр 8; кінаграма № 5, кадры 11, 12).

Усе рухі і дзеянні атлета павінны адбывацца такім чынам, каб забяспечыць падыманне штангі па найбольш кароткаму і строга вертыкальнаму шляху, праносячы штангу як мага бліжэй да цела, але не датыкаючыся да яго.





*Рыс. 14.* Кінаграма № 4. Штуршок дзвюма рукамі падседам «нажніцы» пры ўзяцці штангі на грудзі ў выкананні чэмпіёна свету заслужанага майстра спорту Т. Ламакіна.

Пасля заканчэння «падрыву», калі штанга нейкае імгненне рухаецца ўверх па інерцыі, атлет рэзка пераста́ўляе ногі, аднача́сова падварочвае рукі і ўходзіць у падсед пад штангу «нажніцамі» або «разножкай».

Уход у падсед і падварочванне рук, г. зн. падвядзенне апоры пад штангу, павінны быць закончаны аднача́сова з заканчэннем руху штангі ўверх. Затым трэба падхапіць яе і пачаць уставанне.

Найбольш эфектыўным у даным выпадку з'яўляецца падсед «разножкай». Ва ўсіх вагавых катэгорыях рэкорды свету ў штуршку ўстаноўлены атлетамі, якія карыстаюцца пры ўзяцці штангі на грудзі падседам «разножка» (рыс. 15).

Падсед у штуршку спосабам «нажніцы» адрозніваецца ад падседу гэтым жа спосабам у рыўку сваёй вышынёй. У сувязі з тым, што ў штуршку падымаецца значна большая вага, чым у рыўку, і з глыбокага падседу ўстаць са штангай цяжка, падсед у штуршку робіцца больш высокі. Для гэтага нага выстаўляецца ўперад прыкладна на 1—1,5 ступні і ў каленным суставе згінаецца так, каб голень займала вертыкальнае становішча (кінаграма № 4, кадр 18). Тулава крыху адхілена назад , грудзі прыўзняты. Рукі выстаўляюцца локцямі ўперад і зводзяцца да сярэдзіны, каб плячо абапіралася аб грудную клетку. Нагрузка на ногі павінна быць размеркавана раўнамерна.

Пры ўзяцці штангі на грудзі «разножкай» ногі расстаўляюцца з разваротам наскоў у бакі і згінаюцца таксама моцна, як і ў рыўку. Тулава, прагнутае ў паясніцы, займае больш вертыкальнае становішча, грудзі прыўзняты. Рукі падвернуты пад штангу, локці выстаўлены ўперад значна больш і вышэй, чым у падседзе «нажніцамі» (кінаграма № 5, кадр 17). Апошняе робіцца для таго, каб утрымаць штангу і ні ў якім разе не датыкацца рукамі ног.

Уставанне з падседу са штангай на грудзях з'яўляецца вельмі адказным момантам і пачынаецца адразу ж пасля заканчэння падседу. Як толькі будзе закончан уход у падсед і атлет адчуе, што штанга шчыльна ляжыць на грудзях, трэба зараз жа пачаць выпрамленне ног.

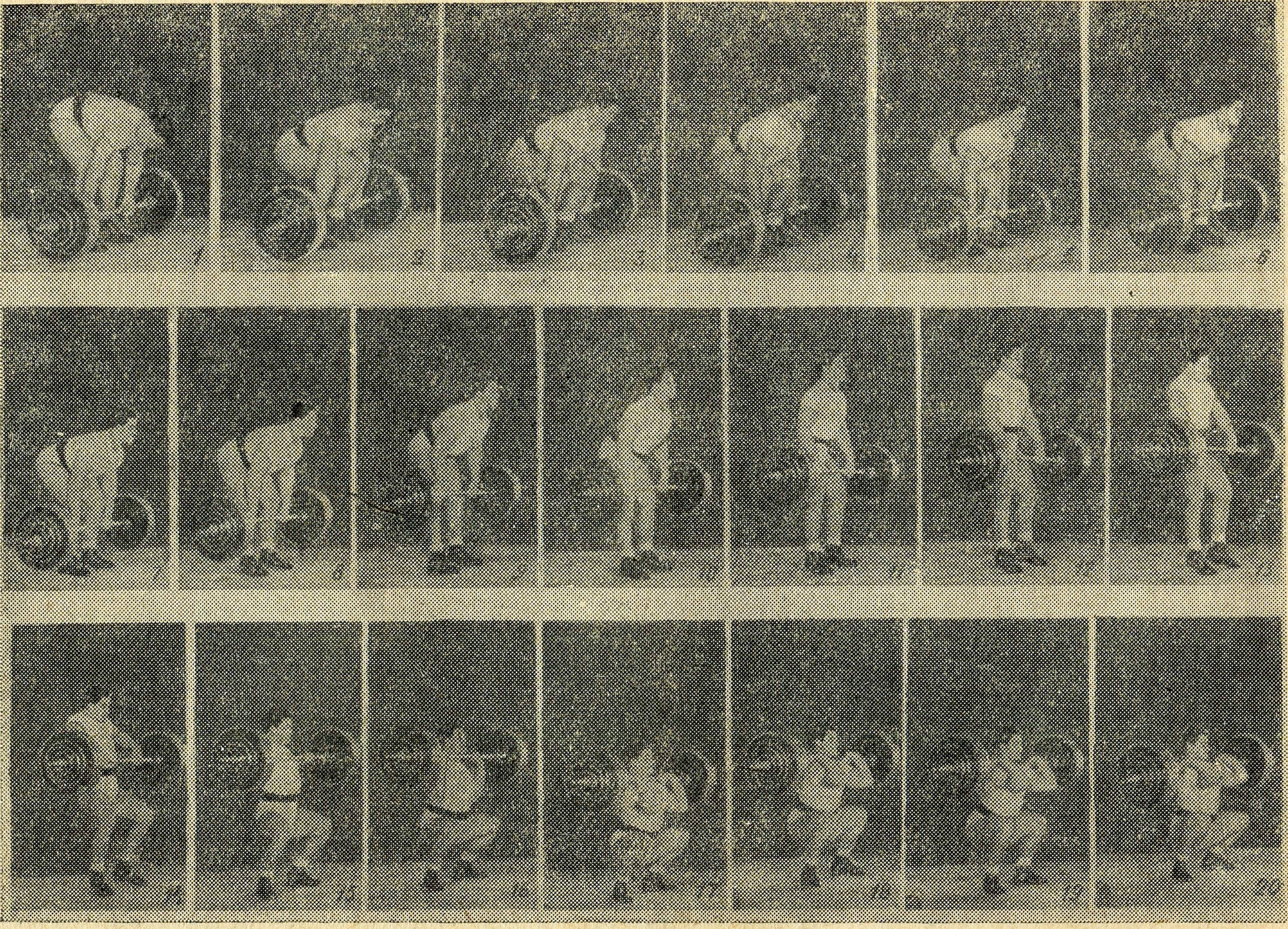
Уставанне з падседу «нажніцамі» са штангай на грудзях выконваецца таксама, як і ў рыўку дзвюма рукамі. Спачатку ногі плаўна выпрамляюцца (кінаграма № 4,

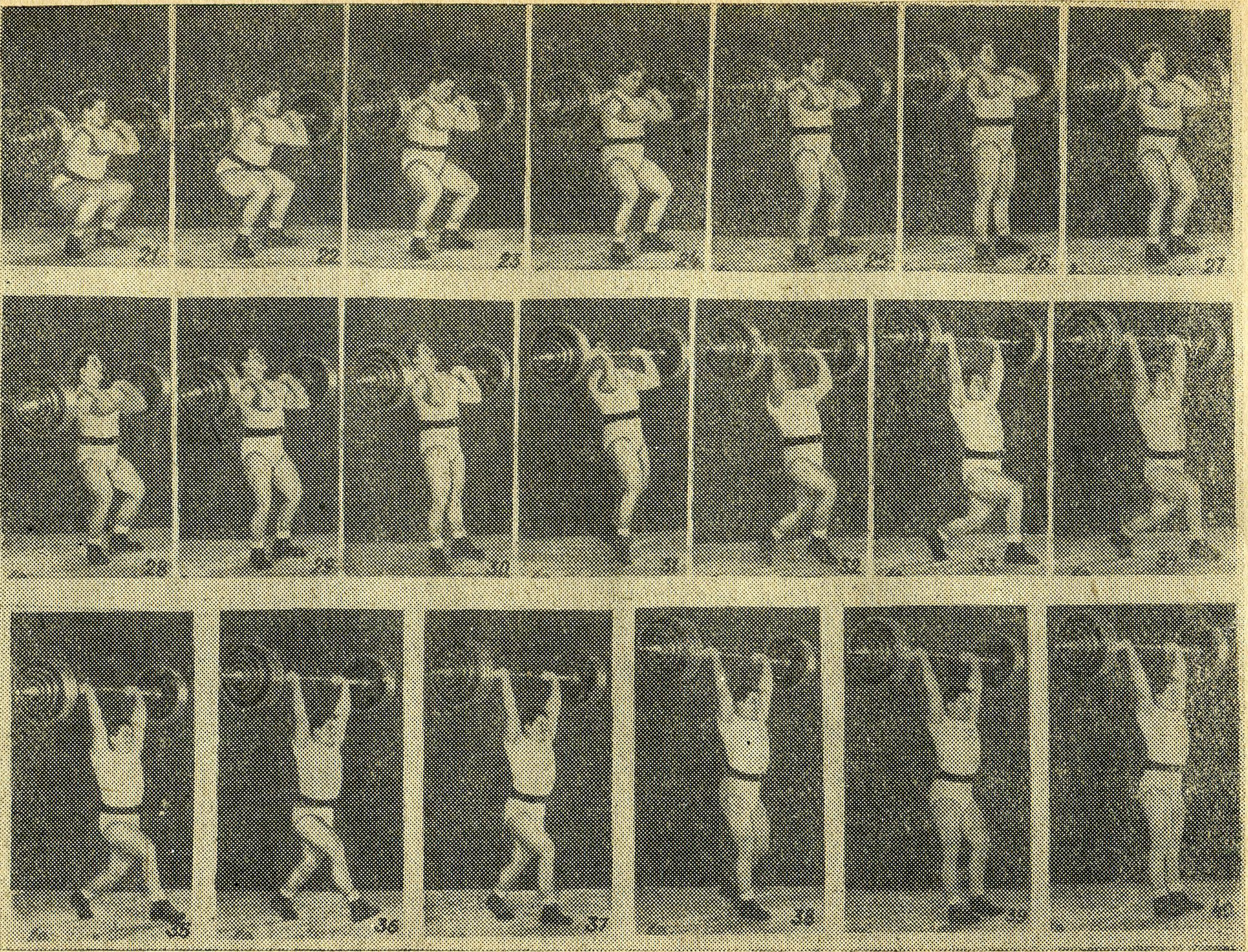
кадры 14 — 18). Пасля гэтага падцягваецца нага, якая стаіць наперадзе (кінаграма № 4, кадр 19) і на адну лінію з ёй перастаўляецца другая нага. Прымаецца зыходнае становішча для штуршка штангі з грудзей (кінаграма № 4, кадр 20). Уставанне са штангай і састаўленне ног не павінны выклікаць перамяшчэння вагі ў пярэдне-заднім або бакавым напрамках.

Уставанне з падседу «разножкай» са штангай на грудзях з'яўляецца самым цяжкім момантам. Часам сілы разгінальнікаў ног недастаткова, каб устаць са штангай, паднятай на грудзі. У такіх выпадках у падседзе затрымлівацца не трэба. Уставанне неабходна пачынаць адразу ж пасля падседу, выкарыстоўваючы для гэтага спружыністае разгінанне ног — «аддачу», якая заўсёды адбываецца пры хуткім і поўным згінанні іх у каленных суставах. Калі і гэта не дапамагае, неабходна зрабіць «раскачку» — крыху прыўзняцца, потым рэзка апусціцца і яшчэ больш рэзка ўстаць (кінаграма № 5, кадры 18—20). Выпрамленне ног з нізкага падседу аблягчаецца прыўзніманнем таза ўверх у пачатковы момант уставання і адвядзеннем галавы назад, што суправаджаецца большым прагінаннем паясніцы (кінаграма № 5, кадры 21, 22) і напружаннем мышцаў спіны, якія ўтрымліваюць тулава ў вертыкальным становішчы, і рук, якія ўтрымліваюць штангу. Як пры першым, так і пры другім спосабе падседу ўставанне суправаджаецца яшчэ большым вывядзеннем локцяў уперад.

У стартавым становішчы перад штуршком (кінаграма № 4, кадр 20; кінаграма № 5, кадр 26) цела атлета поўнасцю выпрамлена, галава крыху адведзена назад, глядзець трэба ўперад. Штанга шчыльна ляжыць на высока ўзнятых грудзях. Жывот падцягнуты. Моцна сагнутыя рукі выведзены пад грыфам локцямі ўперад і прыціснуты да грудной клеткі. Ногі ў стартавым становішчы перад штуршком расстаўляюцца на шырыню 20—30 *см*. Ступні размешчаны паралельна або з нязначным разваротам наскоў у бакі, што дазваляе зрабіць паўпрысед, не адрываючы пятак ад падлогі і не змяняючы становішча тулава.

Штуршок з грудзей пачынаецца з папярэдняга неглыбокага спружыністага прысядання (кінаграма № 4, кадр 22; кінаграма № 5, кадр 28). Ён неабходны для папярэдняга расцягвання мышцаў і стварае найбольш выгадныя ўмовы для моцнага і дакладнага штуршка. Паўпрысед перад штуршком робіцца на поўных ступнях з на-





*Рыс. 15.* Кінаграма № 5. Штуршок дзвюма рукамі падседам «разножка» пры ўзяцці штангі на грудзі ў выкананні экс-рэкардсмена свету Д. Шэпарда (ЗША).

ціскам на пятку і без усялякага змянення становішча тулава і рук. Штуршок робіцца адразу ж пасля прысядання. Атлет у рытме рэзка выпрамляецца з выхадам на наскі (кінаграма № 4, кадр 24; кінаграма № 5, кадр 30) і сілай ног, тулава і рук рэзка штурхае штангу ўверх. Каб штуршок атрымаўся, трэба, каб усе мышцы — разгінальнікі ног, тулава і рук, аналагічна «падрыву» ў рыўку, дзейнічалі адначасова, намаганне іх было накіравана на падыманне штангі. І ўсё ж, як бы добра атлет ні спрацаваў, якое б намаганне ён ні прыклаў — сілы штуршка будзе недастаткова, каб выштурхнуць штангу найбольшай вагі на прамыя рукі. Поўнае выпрамленне рук пасля штуршка адбудзецца толькі ў працэсе ўходу ў падсед. І чым мацнейшы будзе зроблен штуршок, тым менш трэба ўходзіць у падсед і тым лягчэй будзе потым уставаць з яго. Таму ў перыяд трэніроўкі неабходна асабліва многа аддаваць увагі адпрацоўцы сілы і дакладнасці штуршка.

Паспяхова выканаць штуршок можна толькі ў тым выпадку, калі атлет мае правільнае ўяўленне аб тэхніцы штуршка, разумее, што штуршок і ўход у падсед — гэта адзінае дзеянне, якое забяспечвае падыманне штангі на прамыя рукі.

Агульнапрызнаным і найбольш эфектыўным падседам пад штангу пасля штуршка з грудзей лічыцца падсед спосабам «нажніцы». Высокае становішча штангі пасля штуршка дазваляе зрабіць падсед неглыбокім у параўнанні з падседам пры ўзяцці на грудзі, што стварае добрыя ўмовы для ўтрымання вялікай вагі на прамых руках.

Уход у падсед пад штангу пасля энергічнага штуршка робіцца зараз жа, пакуль яшчэ штанга прасоўваецца ўверх па інерцыі. У гэты момант атлет рэзка перастаўляе ногі, пасылаючы адну ўперад, другую строга назад. Адначасова ён апускаецца ўніз, падводзіць тулава ўперад пад штангу і ўходзіць у падсед (кінаграма № 4, кадры 25—28; кінаграма № 5, кадры 31—34).

Уперад нага выстаўляецца на адлегласць, роўную даўжыні 1—1,5 ступні, і ставіцца ўсёй плоскасцю так, каб голень займала вертыкальнае становішча, а згіб у каленным суставе ствараў тупы або прамы вугал.

Другая нага, злёгку сагнутая ў калене, адстаўляецца назад на насок з апорай на ўсе пальцы. Тулава захоўвае вертыкальнае становішча.

Падсед выканан правільна, калі вось паднятай уверх штангі, плечавых і тазасцегнавых суставаў знаходзіцца ў адной вертыкальнай плоскасці, а цяжар размяркоўваецца на абедзве нагі раўнамерна (кінаграма № 4, кадр 28).

Для дакладнага выканання штуршка важна да фіксацыі вагі не мяняць становішча галавы, прынятага перад штуршком. Нязначнае адхіленне галавы назад у момант падседу цягне за сабой прагінанне ў паясніцы і адвядзенне плечавых суставаў назад, у выніку чаго найбольшую вагу ўтрымаць немагчыма. Калі ж у момант уходу ў падсед будзе зроблен прыкметны рух галавой уперад, плечавы пояс таксама перамесціцца ўперад больш, чым гэта патрэбна. Штанга апынецца не на адной вертыкалі з тазасцегнавымі суставамі, цяжар будзе сканцэнтраваны на адной назе, якая стаіць наперадзе, і ўтрымаць вагу будзе цяжка. Каб пазбегнуць руху галавой, рэкамендуецца ў час штуршка глядзець у адну кропку перад сабой. Гэта не толькі пазбаўляе ад лішніх рухаў галавой і тулавам, але і садзейнічае лепшай сканцэнтраванасці і каардынацыі рухаў пры выкананні практыкавання.

Уставанне з падседу са штангай на прамых руках пачынаецца з выпрамлення ног (кінаграма № 4, кадры 29, 30). Спачатку падцягваецца выстаўленая ўперад нага (кінаграма № 4, кадр 31), затым на адну лінію з ёй перастаўляецца другая нага (кінаграма № 4, кадр 34) і фіксуецца вага. Уставаць трэба так, каб не выклікаць рэзкіх гарызантальных перамяшчэнняў вагі. Калі пасля штуршка штанга апынецца крыху наперадзе, то для ўтрымання яе трэба больш сагнуць у каленным суставе выстаўленую ўперад нагу і, адчуўшы ўстойлівае становішча, уставаць прапанаваным спосабам.

Пасля фіксацыі па камандзе «апусціць» штанга спачатку апускаецца на грудзі з амартызуючым згінаннем ног. Затым, выпрамляючы ногі, убіраючы локці з-пад штангі і стрымліваючы падзенне яе рукамі, атлет павольна апускае штангу на памост. Кіданне штангі правіламі спаборніцтваў забараняецца.

Дыханне пры выкананні штуршка дзвюма рукамі рэкамендуецца наступнае. Вышаўшы да штангі і паставіўшы ногі ў зыходнае становішча, зрабіць некалькі глыбокіх удыхаў і выдыхаў. Потым у рытм выдыха апусціцца ўніз і прыняць стартавае становішча. Не затрымліваючыся на старце, у рытме з удыхам пачаць падыманне штангі на

грудзі. Пры ўставанні з падседу і прыняцці выходнага становішча зрабіць выдых. У момант прысядання перад штуршком зрабіць невялікі ўдых, штурхнуць штангу і зафіксаваць на затрымцы дыхання. Пры апусканні штангі зрабіць выдых.

Правільнае спалучэнне дыхання з рухамі практыкавання садзейнічае паказу лепшага выніку і станоўча ўплывае на самаадчуванне атлета.

## МЕТОДЫКА АБУЧЭННЯ І ТРЭНІРОЎКІ Ў ЦЯЖКАЙ АТЛЕТЫЦЫ

### АГУЛЬНЫЯ ЎКАЗАННІ

Паспяховае асваенне тэхнікі класічных практыкаванняў і дасягненне высокіх спартыўных вынікаў у цяжкай атлетыцы залежаць ад добрай арганізацыі і метадычна правільнай пастаноўкі вучэбна-трэніровачнай і выхаваўчай работы ў секцыях, паслядоўнага і сістэматычнага правядзення заняткаў на працягу ўсяго года.

У пачатку заняткаў з пачынаючымі штангістамі на першы план выступае вучэбная работа па вывучэнню тэхнікі класічных практыкаванняў, па асваенню тэорыі прадмета, задач фізічнага выхавання ў СССР, па пашырэнню ведаў агульнага і спецыяльнага характару, а таксама па вывучэнню практыкаванняў з іншых відаў спорту з мэтай павышэння рознабаковай фізічнай падрыхтоўкі і здачы норм комплексу ГПА.

На наступных занятках павінна пераважаць трэніровачная работа, накіраваная на функцыянальнае ўдасканаленне арганізма, развіццё фізічных і маральных валявых якасцей, неабходных цяжкаатлету для паспяховага выступлення ў спаборніцтвах і ўдасканалення спартыўнага майстэрства.

І ўсё ж гэтыя два працэсы ў спартыўнай практыцы — абучэнне і трэніроўку — раздзяліць немагчыма, бо яны з'яўляюцца двума бакамі педагагічнага працэсу фізічнага развіцця і выхавання савецкага спартсмена. На ўсіх этапах абучэння і трэніроўкі спартсмены атрымліваюць новыя і ўдасканальваюць ужо набытыя веды, уменне і навыкі, развіваюць фізічныя якасці і павышаюць спартыўнае майстэрства. Калі ў працэсе заняткаў на першы план ставіцца задача перадачы спартсменам новых ведаў, тады будзем мець справу з абучэннем. Калі ж на першае месца ставіцца задача ўдасканалення набытых навыкаў і раз-

віцця якасці цяжкаатлета, то такія заняткі будуць трэніровачнымі.

На вучэбна-трэніровачных занятках вырашаюцца таксама задачы выхаваўчага характару: выхаванне спартсменаў у духу савецкага патрыятызму, любві і адданасці нашай сацыялістычнай радзіме і Камуністычнай партыі, выхаванне ў спартсменаў сацыялістычных адносін да працы і грамадскай уласнасці, свядомай дысцыпліны, арганізаванасці, калектывізму, пачуцця дружбы і таварыства, моцнай волі і цвёрдага характару.

Вырашэнне ўсіх пытанняў вучэбна-трэніровачнай і выхаваўчай работы ў секцыі ажыццяўляецца пад кіраўніцтвам інструктара або трэнера пры актыўным удзеле спартсменаў. Інструктар ці трэнер павінен будаваць сваю работу так, каб заняткі і іншыя мерапрыемствы, якія праводзяцца ў секцыі, мелі сапраўды выхаваўчы характар. Своечасовы пачатак, арганізаванае і якаснае правядзенне заняткаў, высокая патрабавальнасць да спартсменаў, акуратная яўка і строгае захаванне парадку на занятках, выкананне намечаных мерапрыемстваў таксама з'яўляюцца важным сродкам выхавання.

Апрача гэтага, у невучэбны час са спартсменамі праводзіцца выхаваўчая работа Саветам калектыву фізкультуры і бюро секцыі цяжкай атлетыкі ў выглядзе гутарак, лекцый, дакладаў, экскурсій, наведвання музеяў, выставак, тэатраў, кіно, выканання грамадскіх даручэнняў, удзелу ў падрыхтоўцы і правядзенні грамадска-палітычных мерапрыемстваў і інш.

Уся выхаваўчая работа павінна ажыццяўляцца ў адпаведнасці з планам партыйна-палітычнай і культурна-масавай работы партыйных, прафсаюзных і камсамольскіх арганізацый прадпрыемства, калгаса або навучальнай установы, пры якой працуе калектыў фізкультуры.

Ажыццяўленне ўсяго комплексу мерапрыемстваў выхаваўчага характару ў спалучэнні з вучэбна-трэніровачнай работай у секцыі цяжкай атлетыкі забяспечыць выхаванне ўсебакова развітага савецкага спартсмена, здольнага адстаяць гонар свайго калектыву і савецкага спорту.

### АБУЧЭННЕ ТЭХНІЦЫ КЛАСІЧНЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ

Класічныя практыкаванні ў такім выглядзе, як яны выконваюцца ў сучасны момант вопытнымі штангістамі, для пачынаючых спартсменаў з'яўляюцца складанымі

і вельмі цяжкімі нават пры рабоце з невялікай вагой. Пры выкананні класічных практыкаванняў неабходна многа ўвагі ўдзяляць захаванню паслядоўнасці і правільнасці выканання кожнага элемента. Пачынаючым спартсменам вельмі цяжка правільна выканаць складанае практыкаванне, і, натуральна, некаторыя элементы тэхнікі выпадаюць з-пад кантролю, практыкаванне выконваецца з памылкамі, якія пры шматразовым паўтарэнні могуць быць замацаваны. Нескладаныя, простыя практыкаванні, г. зн. такія, якімі з'яўляюцца асобныя элементы класічных практыкаванняў, засвойваюцца лягчэй.

Значыць, вывучэнне тэхнікі класічных практыкаванняў трэба пачынаць з найбольш простых рухаў, а складаныя практыкаванні спрашчаць або расчляняць і вывучаць па частках.

У практыцы вучэбна-трэніровачнай работы на занятках секцыі цяжкай атлетыкі ўжываюцца розныя метады абучэння ў залежнасці ад вырашаемых задач, складу спартсменаў, характару заняткаў і ўмоў іх правядзення.

Так, на занятках па перадачы спартсменам новых ведаў выкарыстоўваецца метад гутаркі і тлумачэння, расказ, лекцыя, работа над кнігай і інш. Пры абучэнні тэхніцы цяжкаатлетычных практыкаванняў ужываюцца метады цэласнага абучэння і абучэння па частках.

Асноўным з'яўляецца метад цэласнага абучэння. Асаблівасць гэтага метаду заключаецца ў тым, што спартсмены асвойваюць практыкаванне, выконваючы яго ў цэласным выглядзе.

У змест гэтага метаду ўваходзіць не толькі практычнае выкананне вывучаемага практыкавання, але і тлумачэнне яго, паказ, а таксама і кіраўніцтва практычнай дзейнасцю спартсменаў па авалоданню тэхнікай, паслядоўна пераключаючы іх увагу з адной часткі практыкавання на другую.

Метад абучэння па частках ужываецца пры складаных практыкаваннях. Асаблівасць гэтага метаду заключаецца ў тым, што спачатку вывучаюцца асобныя элементы практыкавання, а потым, па меры іх асваення, яны аб'ядноўваюцца, і практыкаванне выконваецца ў цэлым.

Некаторыя цяжкаатлетычныя практыкаванні, напрыклад рывок, немагчыма расчляніць. Такія практыкаванні па магчымасці спрашчаюцца, у іх вылучаецца

галоўная частка, якая захоўвае сутнасць вывучаемага практыкавання і авалодаць якой трэба ў першую чаргу.

У працэсе абучэння заўсёды трэба зыходзіць з галоўнага ў практыкаванні. У абучэнні рыўку дзвюма рукамі галоўнае заключаецца ў тым, каб навучыць спартсменаў вырваць вялікую вагу. Гэта залежыць, як вядома, ад прыкладзенага намагання, якое надае штанзе хуткасць вертыкальнага перамяшчэння на пэўную вышыню, ад хуткага і тэхнічна правільнага ўходу ў падсед. Значыцца, трэба ўдзяляць увагу не завучванню асобных палажэнняў тэхнікі, а развіццю сілы, хуткасці і спрыту ў спалучэнні з тэхнічным выкананнем рыўка, улічваючы пры гэтым і індывідуальныя асаблівасці спартсмена. У такім выпадку тэхніка практыкавання не з'яўляецца самамэтай — яна вызначаецца зместам задачы.

Указаныя метады абучэння тэхніцы цяжкаатлетычных практыкаванняў ужываюцца як паасобку, так і ў комплексе, што садзейнічае больш паспяховаму асваенню тэхнікі складаных практыкаванняў і лепшаму развіццю сілы, хуткасці, спрыту і іншых неабходных цяжкаатлету якасцей.

Абучэнне тэхніцы цяжкаатлетычных практыкаванняў ёсць не што іншае, як фарміраванне ў спартсменаў новых рухальных навыкаў, утварэнне якіх працякае па тыпу ўтварэння складаных умоўных рэфлексаў. Увесь працэс абучэння ад пачатковага вывучэння да поўнага асваення тэхнікі класічных практыкаванняў займае працяглы адрэзак часу і падзяляецца на тры этапы.

На першым этапе вядзецца работа па асваенню простых падрыхтоўчых практыкаванняў, ствараюцца прадпасылкі да авалодання асноўнымі рухамі: вывучаюцца розныя дэталі і асобныя рухі класічных практыкаванняў, асвойваюцца і адпрацоўваюцца асноўныя элементы тэхнікі, ствараецца ўяўленне аб тэхніцы ўсяго вывучаемага практыкавання. Вывучэнне і адпрацоўка тэхнікі асноўных элементаў і выкананне падрыхтоўчых практыкаванняў на першым этапе ажыццяўляецца са штангай невялікай вагі.

На другім этапе вывучаныя асобныя элементы аб'ядноўваюцца ў цэласнае практыкаванне. Кожнае класічнае практыкаванне вывучаецца поўнасцю. Звяртаецца ўвага на правільнае выкананне структуры руху, лікві-

дуюцца лішнія рухі і празмерная напружанасць. Работа вядзецца са штангай малой і сярэдняй вагі.

На трэцім этапе ажыццяўляецца далейшае ўдасканаленне тэхнікі як на малой, так і на найбольшай вазе. Адпрацоўваецца патрэбная хуткасць падымання штангі і рытм рухаў. Падбіраюцца найбольш выгадныя варыянты тэхнікі, зыходзячы з індывідуальных асаблівасцей спартсменаў.

Авалодаць тэхнікай практыкаванняў класічнага трохбор'я нялёгка. Спартыўнае майстэрства і высокія вынікі дасягаюцца працяглай і ўпартай працай з вялікім напружаннем волі. Таму неабходна на кожны пэўны перыяд часу ставіць перад спартсменамі дастаткова цяжкую, але вырашальную і канкрэтную вучэбную або трэніровачную задачу і нацэльваць іх на выкананне гэтай задачы, на пераадоленне цяжкасцей.

Пастаўленая задача і адпрацоўваемыя практыкаванні павінны базіравацца на даных фізічнага развіцця, на падрыхтаванасці і магчымасцях спартсменаў, на раней пройдзеным і вывучаным матэрыяле. Толькі тады абучэнне будзе эфектыўным. Напрыклад, абучаць класічнаму штуршку штангі можна толькі ў тым выпадку, калі спартсмен навучыўся падымаць штангу на грудзі і выжымаць яе, авалодаў прасцейшымі спосабамі штуршка, набыў некаторыя навыкі і якасці, неабходныя для штуршка. Цяжкае і непасільнае практыкаванне зніжае цікавасць да заняткаў, ахалоджвае любоў да спорту і можа пашкодзіць здароўю.

Каб забяспечыць паступовае і паслядоўнае нарастанне цяжкасці ў абучэнні, трэба строга захоўваць педагагічныя правілы — ісці ад лёгкага да цяжкага, ад простага да складанага, ад вядомага да невядомага.

Інструктар (трэнер) павінен імкнуцца да таго, каб з першых заняткаў выклікаць у пачынаючых спартсменаў зацікаўленасць у спорце, каб заняткі цяжкай атлетыкай сталі патрэбай. А гэта магчыма пры той умове, калі заняткі будуць змястоўныя і цікавыя.

Пры абучэнні тэхніцы класічных практыкаванняў неабходна прытрымлівацца наступных палажэнняў:

1. Вывучэнне трэба пачынаць з жыма дзвюма рукамі, як найбольш простага практыкавання, якое дапамагае асвоіць тэхніку іншых практыкаванняў. Затым выву-

чаецца штуршок дзвюма рукамі, падобны да жыма, і апошнім — рывок дзвюма рукамі.

2. У пачатку абучэння неабходна сачыць за правільным выкананнем асноўных элементаў, не звяртаючы асаблівай увагі на дэталі.

3. У перыяд вывучэння і адпрацоўкі тэхнікі нельга дазваляць захапляцца вялікай вагой, пры пад'ёме якой парушаецца тэхніка выканання практыкавання.

4. Вывучэнне новага матэрыялу трэба заўсёды пачынаць са свежымі сіламі, грунтуючыся на пройдзеным.

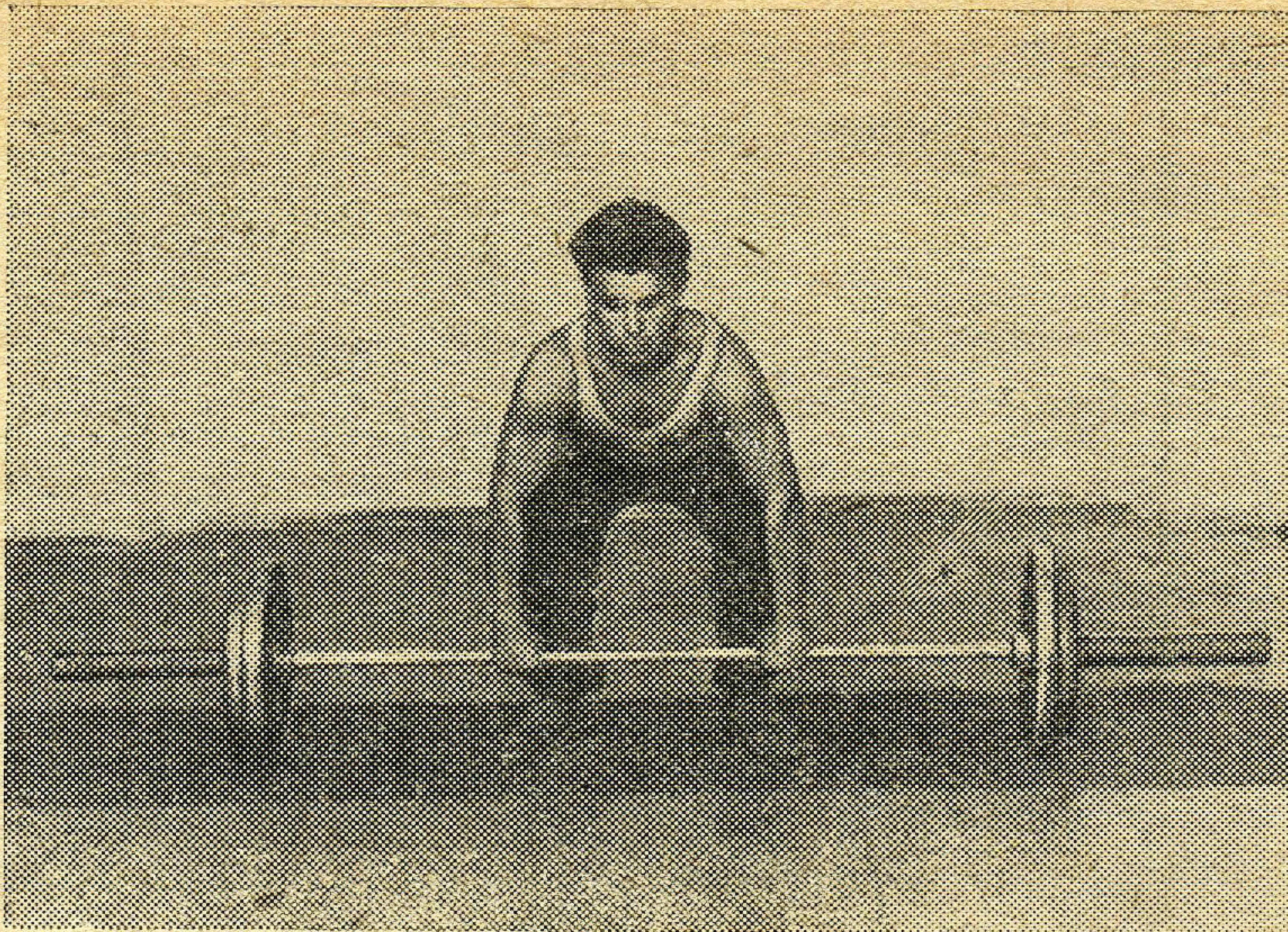
У пачатку абучэння трэба стварыць правільнае ўяўленне аб тэхніцы вывучаемага практыкавання, для чаго практыкаванне паказваецца ў бездакорна правільным выкананні з захаваннем правілаў спаборніцтваў. Потым даецца кароткае тлумачэнне асноўных элементаў і ўмоў выканання практыкавання.

Пры тлумачэнні тэхнікі неабходна скарыстоўваць наглядныя дапаможнікі: плакаты, фотаздымкі, кінаграмы. Пасля гэтага пачынаецца работа па вывучэнню асноўных элементаў практыкавання, яго дэталей, а таксама тэхнікі практыкавання ў цэлым. З гэтай мэтай спачатку ўжываюцца спецыяльныя падрыхтоўчыя практыкаванні, асноўныя элементы вывучаемых практыкаванняў. Далей вывучаемае практыкаванне выконваецца ў спрошчаным выглядзе з упорам на асноўныя элементы і дэталі, а потым у цэлым з ацэнкай на тэхніку і на вынік.

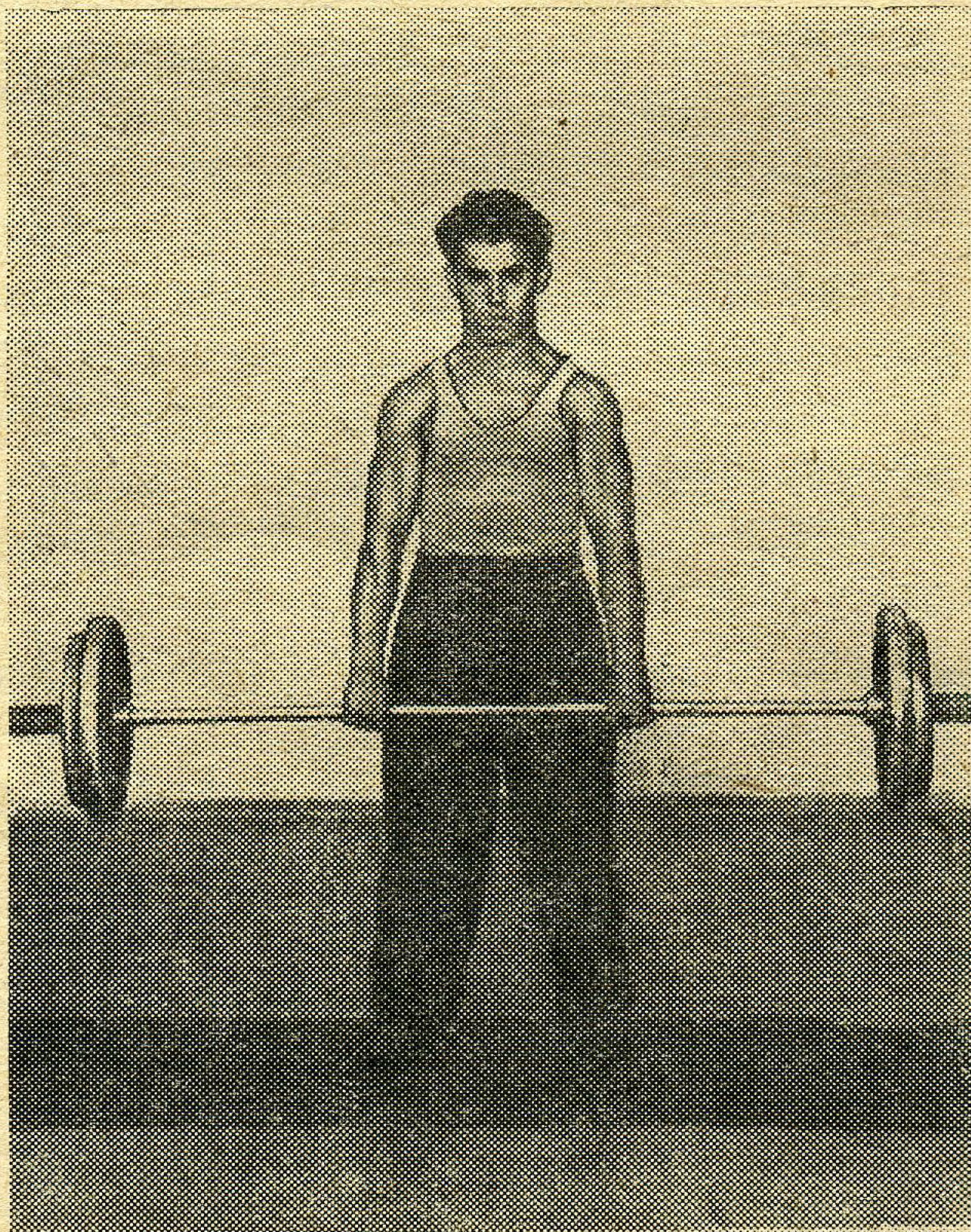
## АБУЧЭННЕ ТЭХНІЦЫ ЖЫМА ДЗВЮМА РУКАМІ

У сувязі з тым, што жым выконваецца ў два прыёмы — узяцце на грудзі і выжыманне, абучэнне трэба пачынаць з першага прыёму. Перш за ўсё вывучаецца правільная пастаноўка ног у зыходным становішчы. Затым прымаецца стартавае становішча, прычым паказваецца найбольш выгадны хват і захват, пасля чаго адпрацоўваецца «цяга», падыманне штангі, падварочванне рук і падсед.

Усе элементы тэхнікі падымання штангі на грудзі вывучаюцца як простыя падрыхтоўчыя практыкаванні, адначасова ўдакладняюцца асобныя дэталі тэхнікі, развіваюцца рухальныя навыкі і якасці, неабходныя для ўзяцця штангі на грудзі.



*а*



*б*

*Рыс. 16.* Падрыхтоўчыя практыкаванні для ўзяцця штангі на грудзі:
*а*—стартавае становішча; *б*—канечнае становішча.

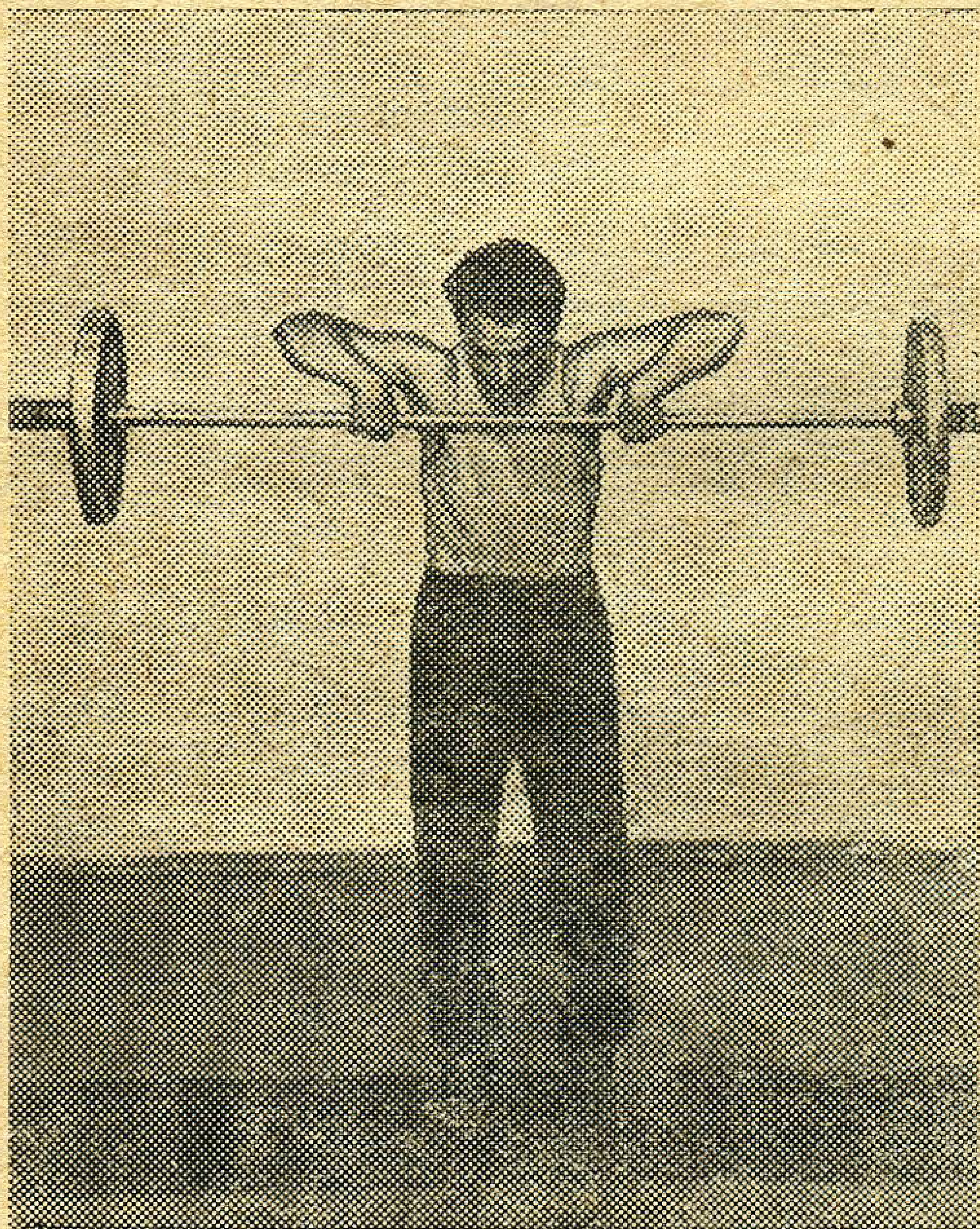
Падрыхтоўчыя практыкаванні для ўзяцця штангі на грудзі ў жыме вывучаюцца ў наступнай паслядоўнасці:

1. Падыход да штангі, хуткая і правільная пастаноўка ног у зыходнае становішча.

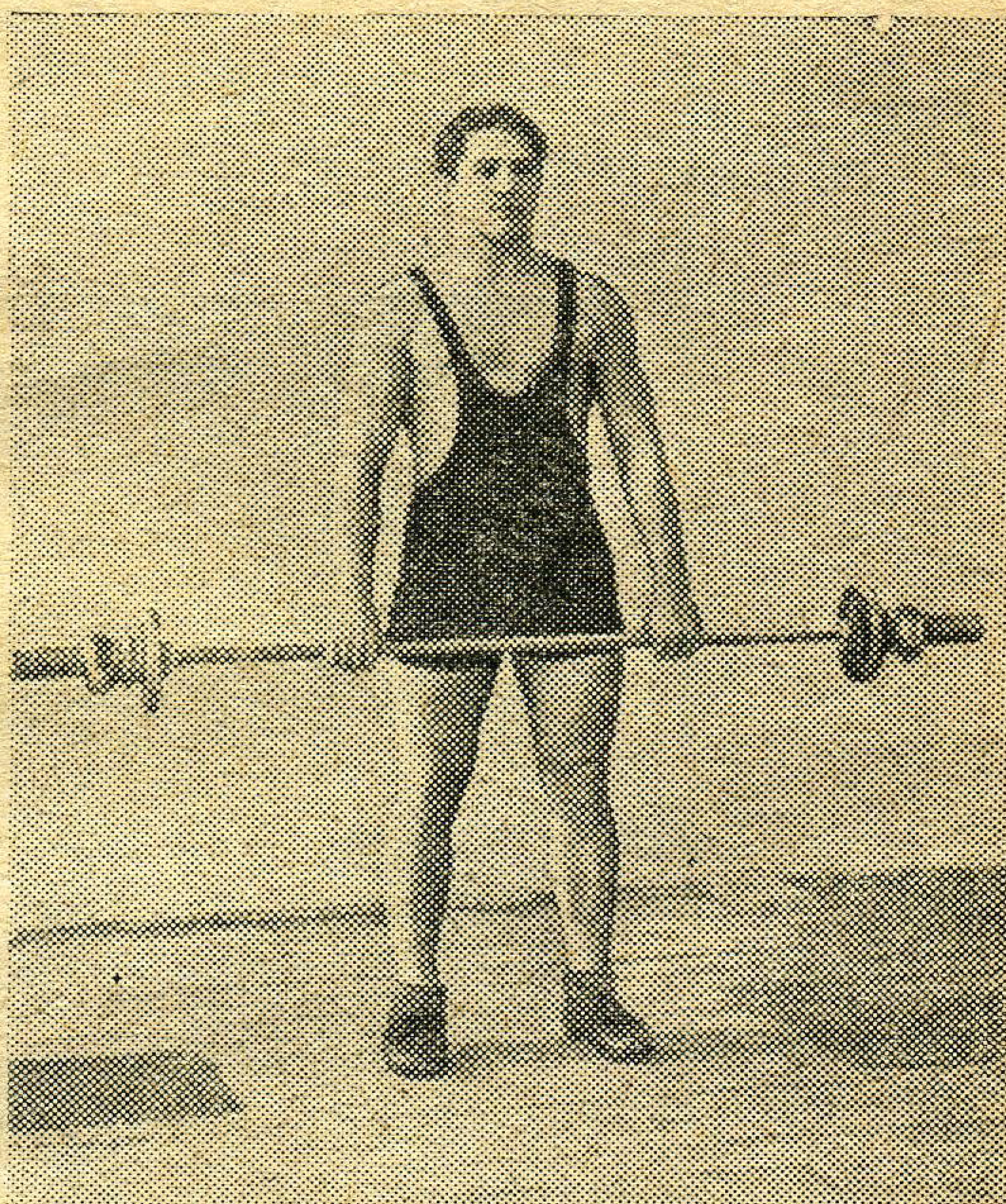
2. Прыняцце стартавага становішча.

3. Падыманне штангі са стартавага становішча за лік выпрамлення ног і тулава (рыс. 16).

4. Падыманне штангі са стартавага становішча да ўзроўню грудзей з выхадам на наскі і актыўнай работай рук (рыс. 17). Трэба сачыць за строга вертыкальным рухам штангі ўверх па магчымасці бліжэй да цела атлета, за адначасовым уключэннем у актыўную работу рук у момант «падрыву» і выхаду на наскі, за становішчам рук (локці да канца «цягі» павінны знаходзіцца пад штангай) і за захаваннем раўнавагі ў канцы руху.

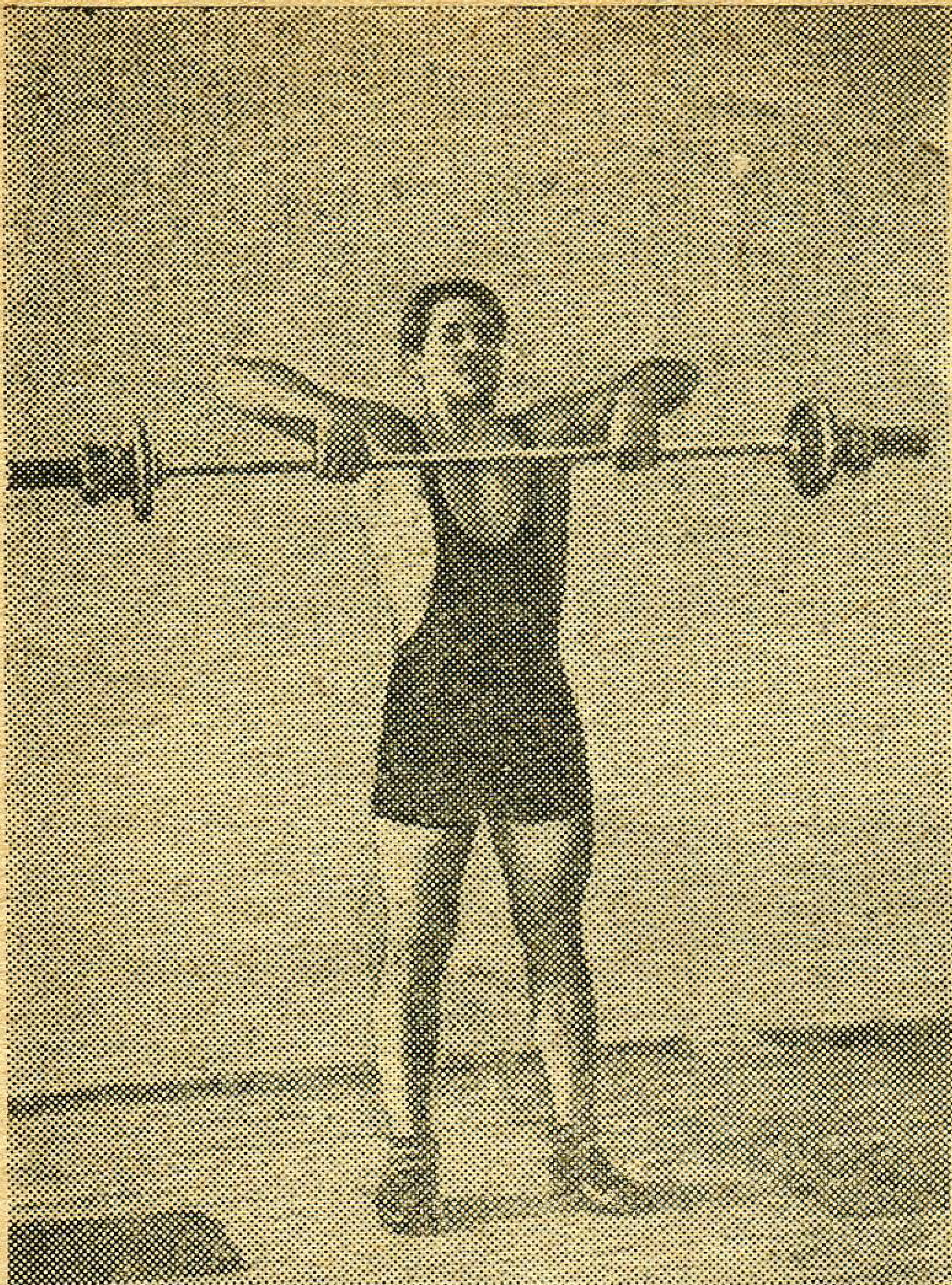


*Рыс. 17.* «Цяга».

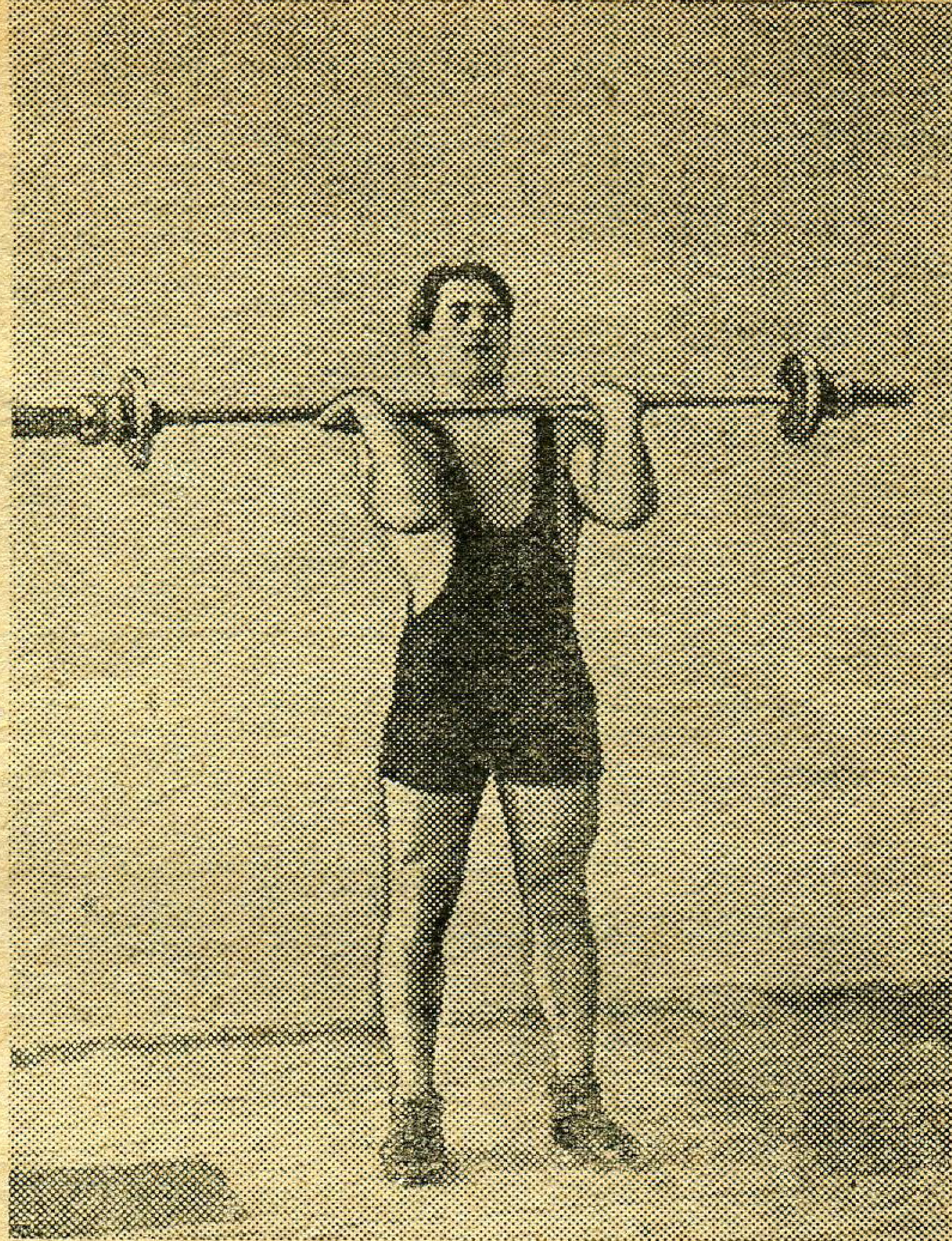


*Рыс. 18.* Зыходнае становішча для ўзяцця штангі на грудзі.

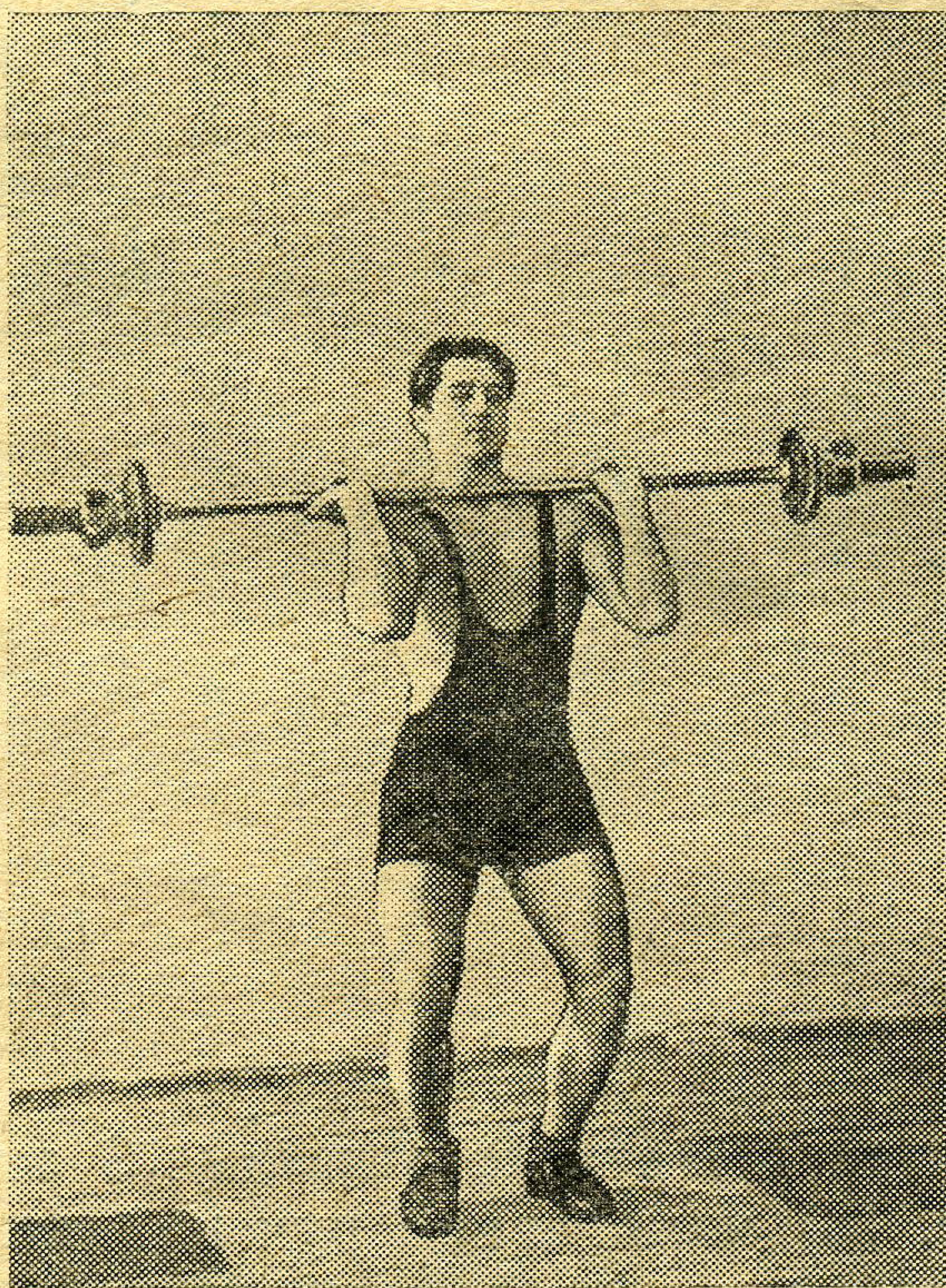
5. Падварочванне рук пад штангу. З зыходнага становішча (рыс. 18) намаганнем рук падцягнуць штангу да ўзроўню грудзей (рыс. 19) і рэзкім кругавым рухам локцяў назад-уніз-уперад падвярнуць рукі пад штангу (рыс. 20), затым апусціць штангу ў зыходнае стано-



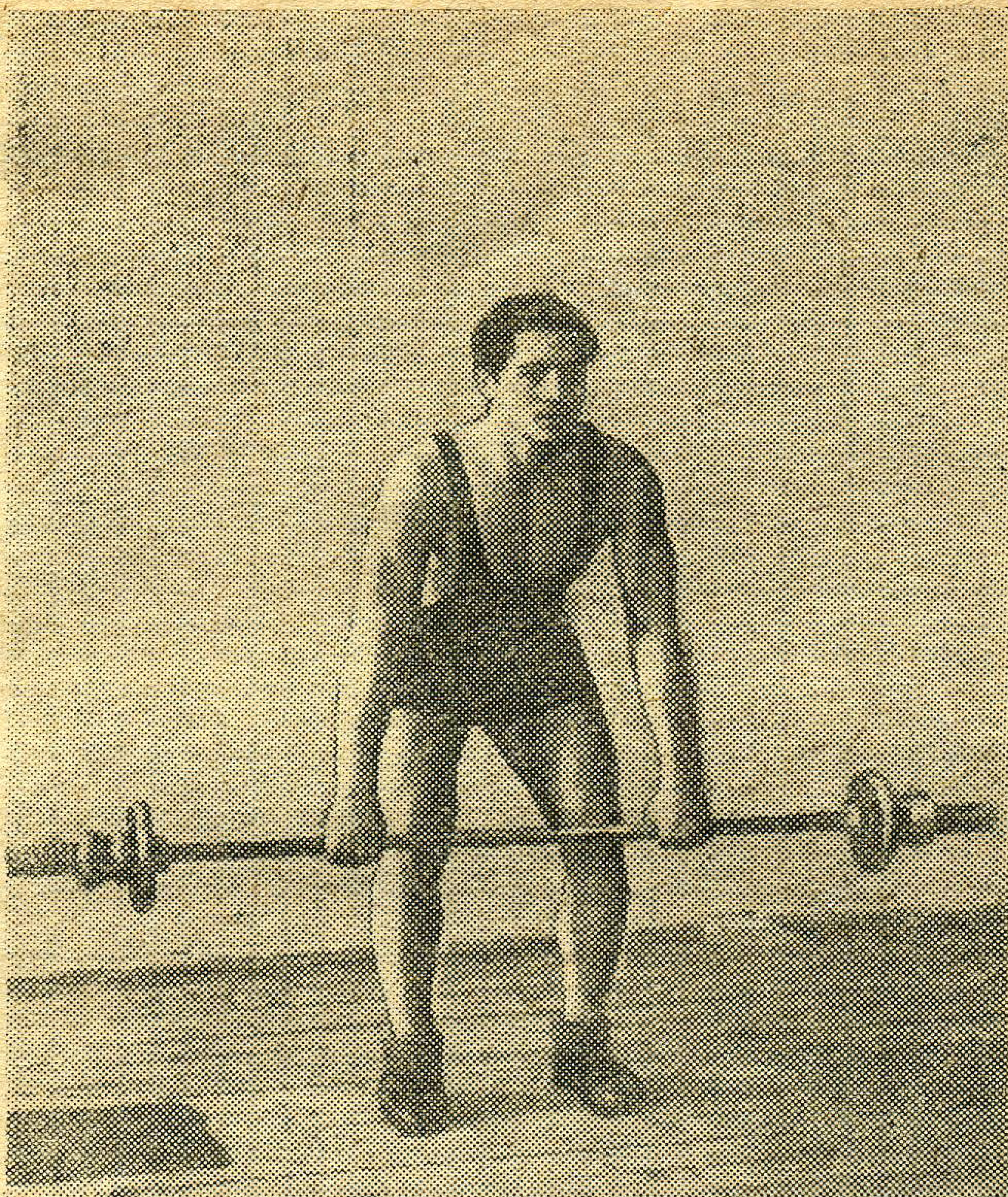
*Рыс. 19.* Становішча перад падварочваннем рук.



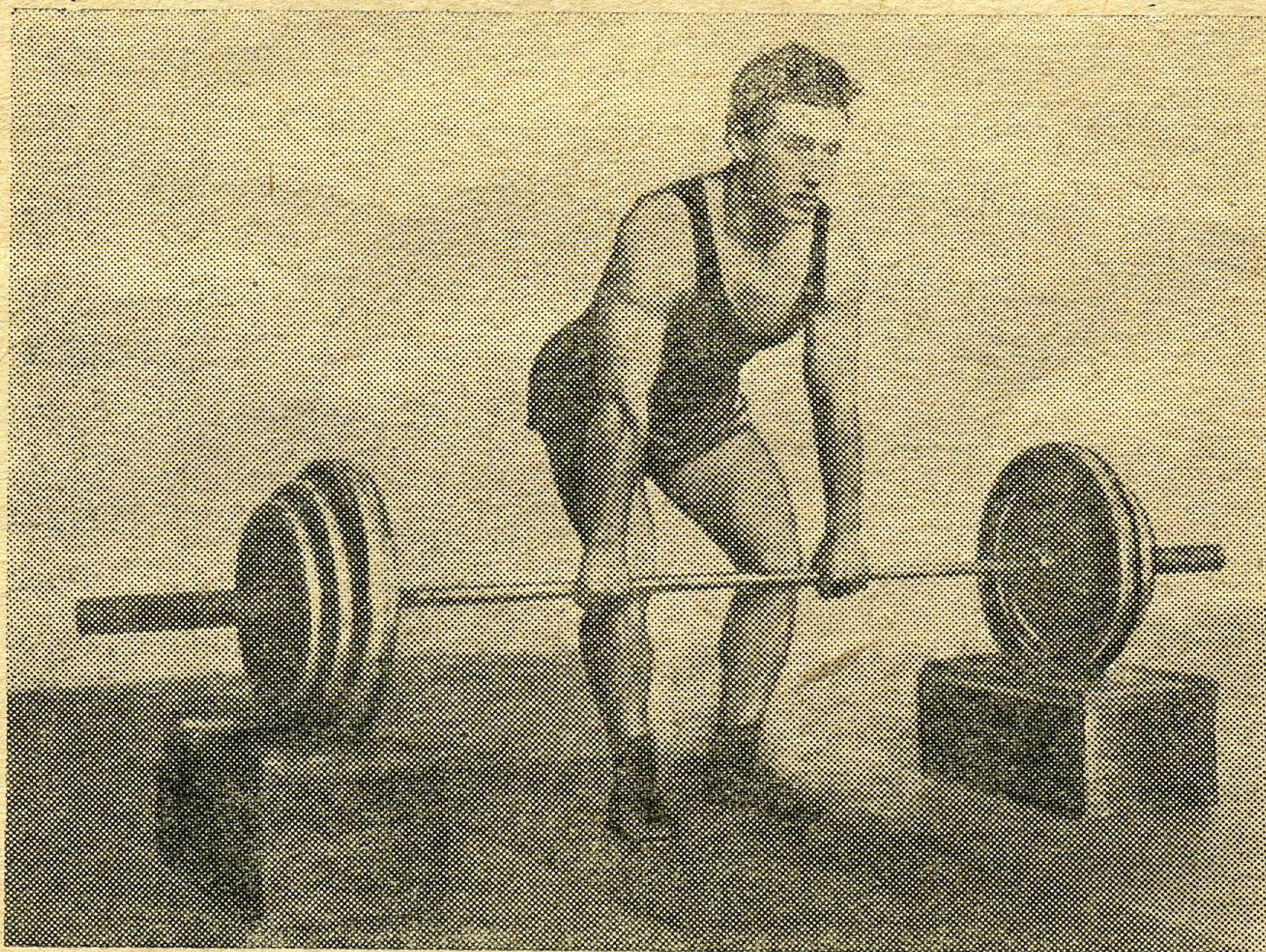
*Рыс. 20.* Становішча пасля падварочвання рук.



*Рыс. 21.* Падсед на месцы з падварочваннем рук.



*а*



*б*

*Рыс. 22.* Зыходнае становішча для ўзяцця штангі на грудзі: *а*—з вісу; *б*—з падставак.

вішча. Паўтарыць гэтае практыкаванне некалькі разоў.

6. Падварочванне рук з выхадам на наскі ў момант «цягі» і апусканне на пятку ў момант падварочвання рук.

7. Тое ж, што і ў пункце 6, з падседам на месцы ў момант апускання на пятку за лік нязначнага згінання ног у каленных і тазасцегнавых суставах (рыс. 21). Пасля гэтага выпраміцца і апусціць штангу.

8. Падыманне штангі на грудзі падседам на месцы з вісу або з падставак (рыс. 22).

9. Падыманне штангі на грудзі падседам на месцы са старту па заданню: умерана, хутка, нязначным падседам, паўпадседам (малы сед), глыбокім падседам.

Вывучэнне тэхнікі жыма штангі з грудзей пачынаецца спачатку з выжымання штангі лёгкай вагі і прасцейшымі спосабамі, потым, па меры набыцця навыку і дастатковай натрэніраванасці, неабходна перайсці да вывучэння і адпрацоўкі тэхнікі жыма найбольш дасканалым спосабам, зыходзячы з індывідуальных асаблівасцей спартсменаў.

Методыка вывучэння і адпрацоўка тэхнікі жыма з грудзей зводзіцца да выканання рада жымавых практыкаванняў у наступнай паслядоўнасці:

1. Жым штангі з грудзей ва ўмераным тэмпе.

2. Жым штангі з-за галавы ва ўмераным тэмпе.

3. Жым штангі з грудзей і з-за галавы шырокім хватам.

4. Жым штангі з грудзей вузкім і найбольш зручным для спартсмена хватам з правільнага стартавага становішча.

5. Тое ж з рэзкім «зрывам» з грудзей.

6. Жым штангі аптымальным хватам з высокіх падставак, звяртаючы ўвагу на дажым і праходжанне тулава пад штангу.

7. Жым штангі з грудзей аптымальным хватам у спалучэнні «зрыву» з дажымам і праходжаннем тулава пад штангу ва ўмераным тэмпе.

8. Тое ж па судзейскаму сігналу на тэхніку і на вынік. На трэніроўках для развіцця сілы рук і плечавога пояса ў дапаўненне да ўказаных спосабаў выжымання выконваецца жым седзячы, лежачы на гарызантальнай і нахіленай дошцы, з падставак рознай вышыні, рознымі хватамі і захватамі.

## АБУЧЭННЕ ТЭХНІЦЫ ШТУРШКА ДЗВЮМА РУКАМІ

Штуршок дзвюма рукамі, які мае агульныя элементы з жымам і выконваецца ў два прыёмы, вывучаецца ўслед за жымам. Аднак, паколькі ў штуршку падымаецца найбольшая вага і ўзяцце на грудзі і штуршок з грудзей ажыццяўляецца ўходам у падсед з перастаноўкай ног, патрабуецца больш працяглая і старанная адпрацоўка тэхнікі.

Улічваючы тое, што ўзяцце штангі на грудзі падседам на месцы ўжо вывучана, узяцце штангі на грудзі ў штуршку лепш спачатку вывучаць падседам з перастаноўкай ног паасобку («разножка») (рыс. 23). Па-першае, гэты спосаб падседу нескладаны, мае вялікае падабенства да раней вывучанага і лёгка засвойваецца спартсменамі; па-другое, ён не выклікае боязі пашкодзіць нагу ў момант выстаўлення ўперад; па-трэцяе, прывучае да правільнага выканання вельмі важнага элемента тэхнікі ў падыманні штангі — адначасовай перастаноўкі ног пры ўходзе ў падсед. Неадначасовая перастаноўка ног у падседзе ў многіх атлетаў з'яўляецца сур'ёзнай памылкай, што аслабляе «падрыў», і выправіць яе пазней вельмі цяжка.

На трэцім этапе вучэбнай работы, у перыяд удасканалення, неабходна перайсці да адпрацоўкі больш выгадных варыянтаў падседу пры ўзяцці штангі на грудзі з улікам індывідуальных асаблівасцей — «нажніцамі» або «разножкай».

Падрыхтоўчыя практыкаванні для вывучэння падседу «разножкай» або «нажніцамі» пры ўзяцці штангі на грудзі ў штуршку ў асноўным такія ж, як і пры вывучэнні ўзяцця штангі на грудзі ў жыме, толькі дапаўняюцца рухам ног у момант уходу ў падсед.

Абучэнне ўзяццю штангі на грудзі ў штуршку пачынаецца з перастаноўкі ног пры ўходзе ў падсед без руху рукамі, затым вывучаецца падсед з перастаноўкай ног у спалучэнні з падварочваннем рук з палкай, з грыфам і штангай невялікай вагі з вісу, падставак і са старту.

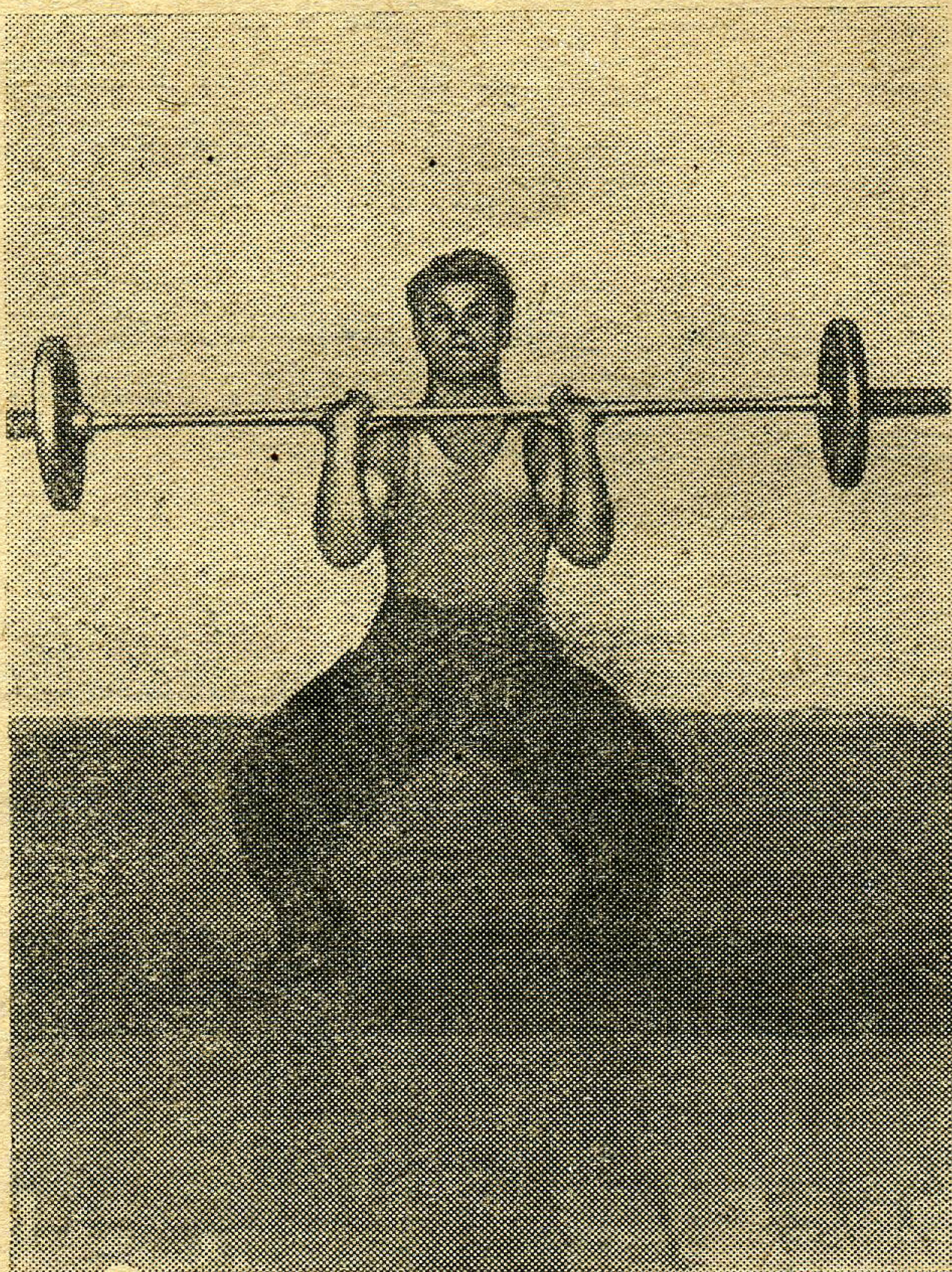
Паслядоўнасць вывучэння падымання штангі на грудзі наступная:

1. Вывучэнне падседу без вагі:

а) са становішча стоячы на насках, рукі на поясе,

хутка і адначасова пераставіць ногі паасобку або ў становішча «нажніцы», уйсці ў падсед;

б) тое ж з рухамі рук без палкі, з палкай, з грыфам.



*Рыс. 23.* Падсед на высокую «разножку».

2. Вывучэнне падседу са штангай лёгкай вагі з вісу або з падставак.

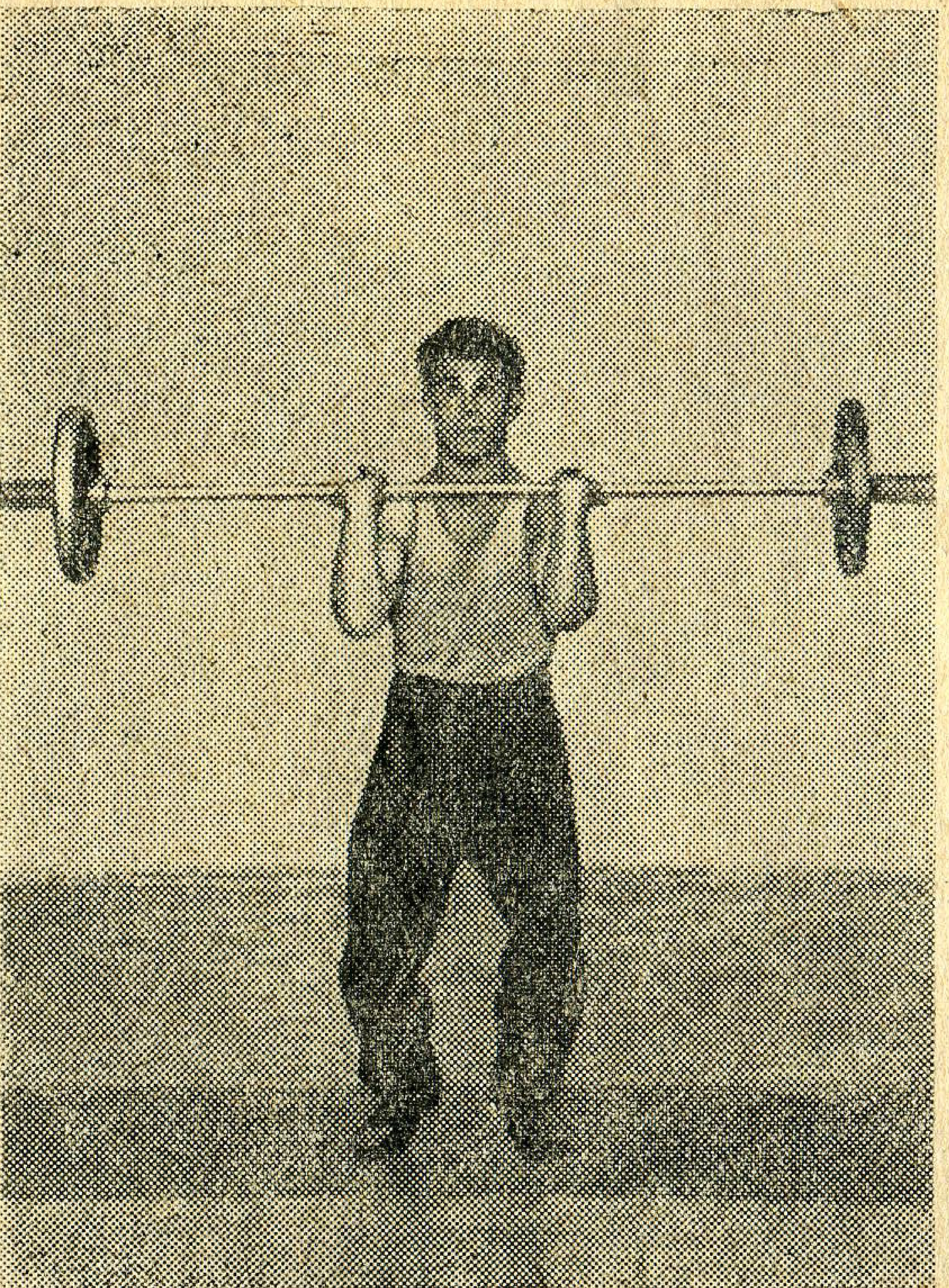
3. Тое ж са штангай сярэдняй і вялікай вагі са старту.

Абучэнне тэхніцы штуршка з грудзей пачынаецца з простых падрыхтоўчых штуршковых практыкаванняў, якія выконваюцца ў наступнай паслядоўнасці:

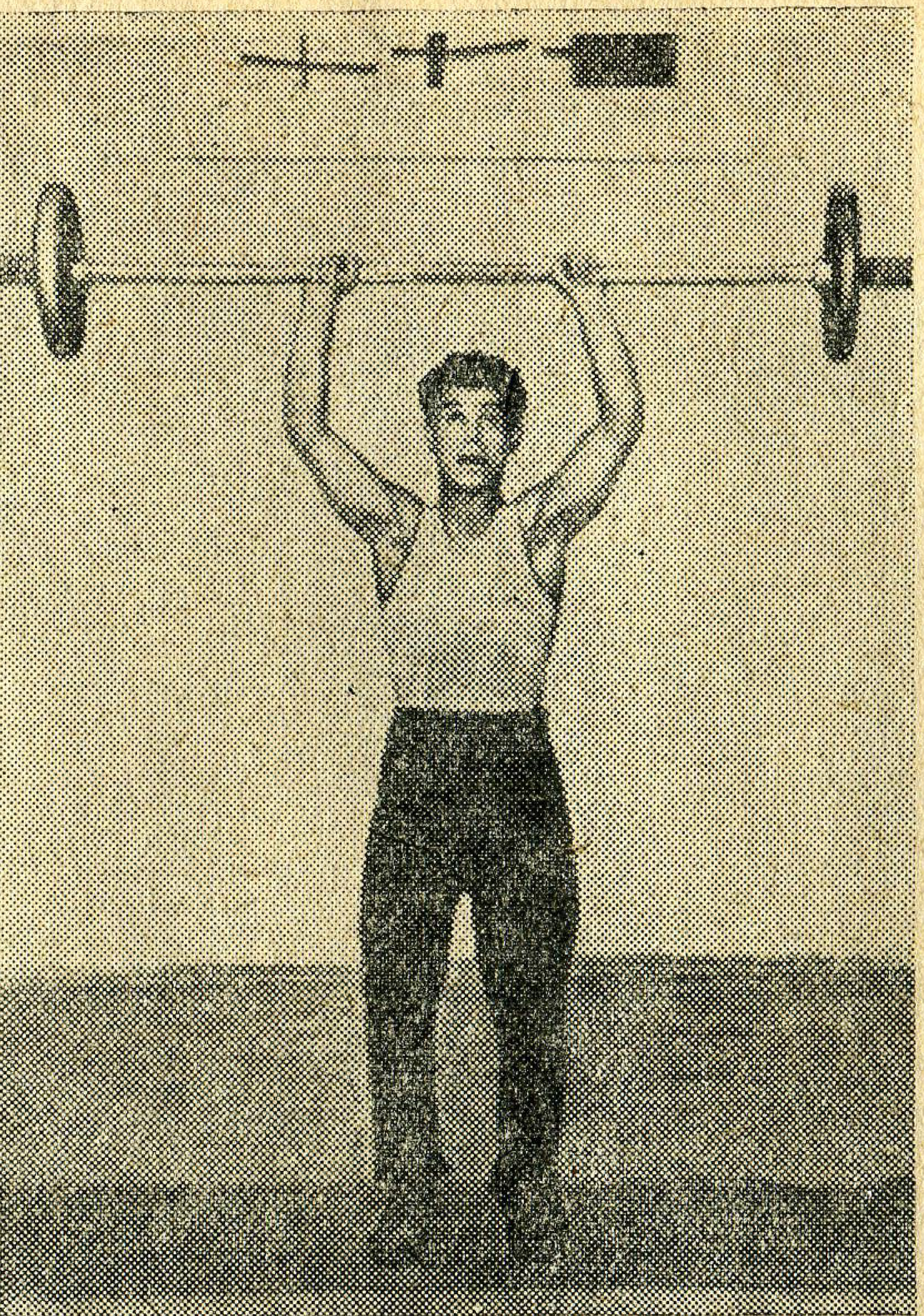
1. Штуршок штангі ад грудзей уверх на прамыя рукі без падседу (рыс. 24).

2. Тое ж з-за галавы (рыс. 25).

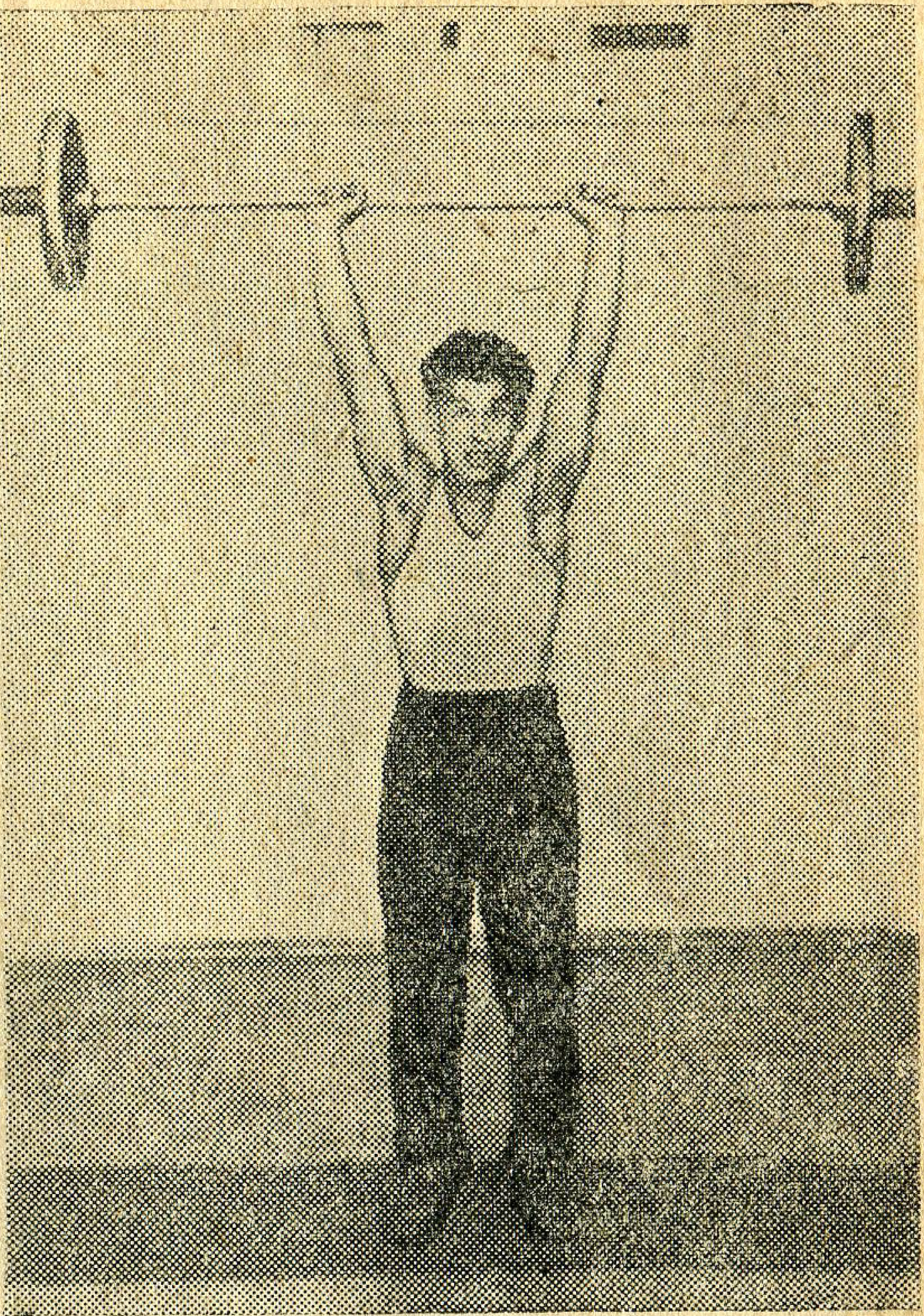
3. Штуршок штангі з грудзей на прамыя рукі з падседам на месцы (рыс. 26).



*а*

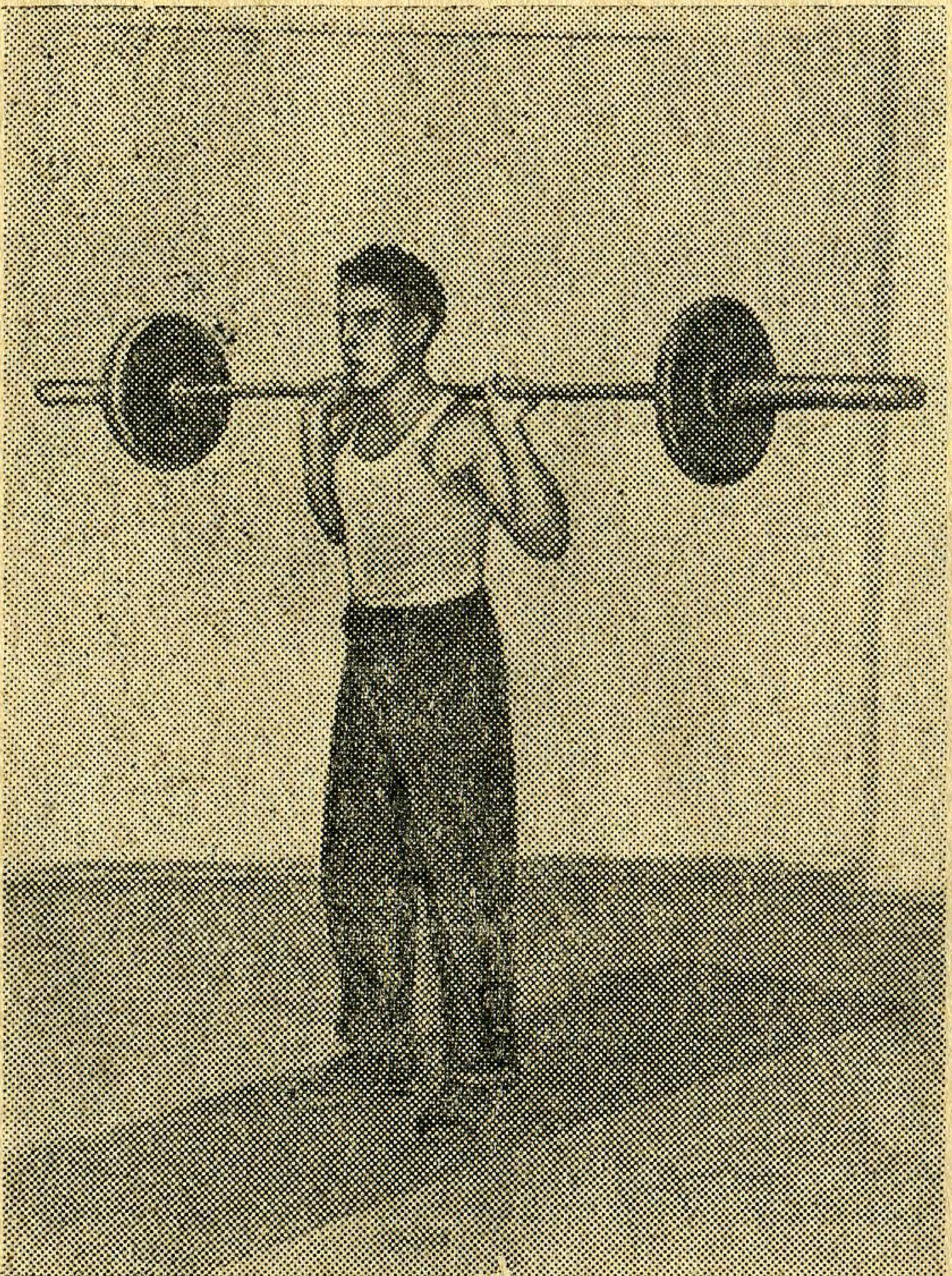


*б*

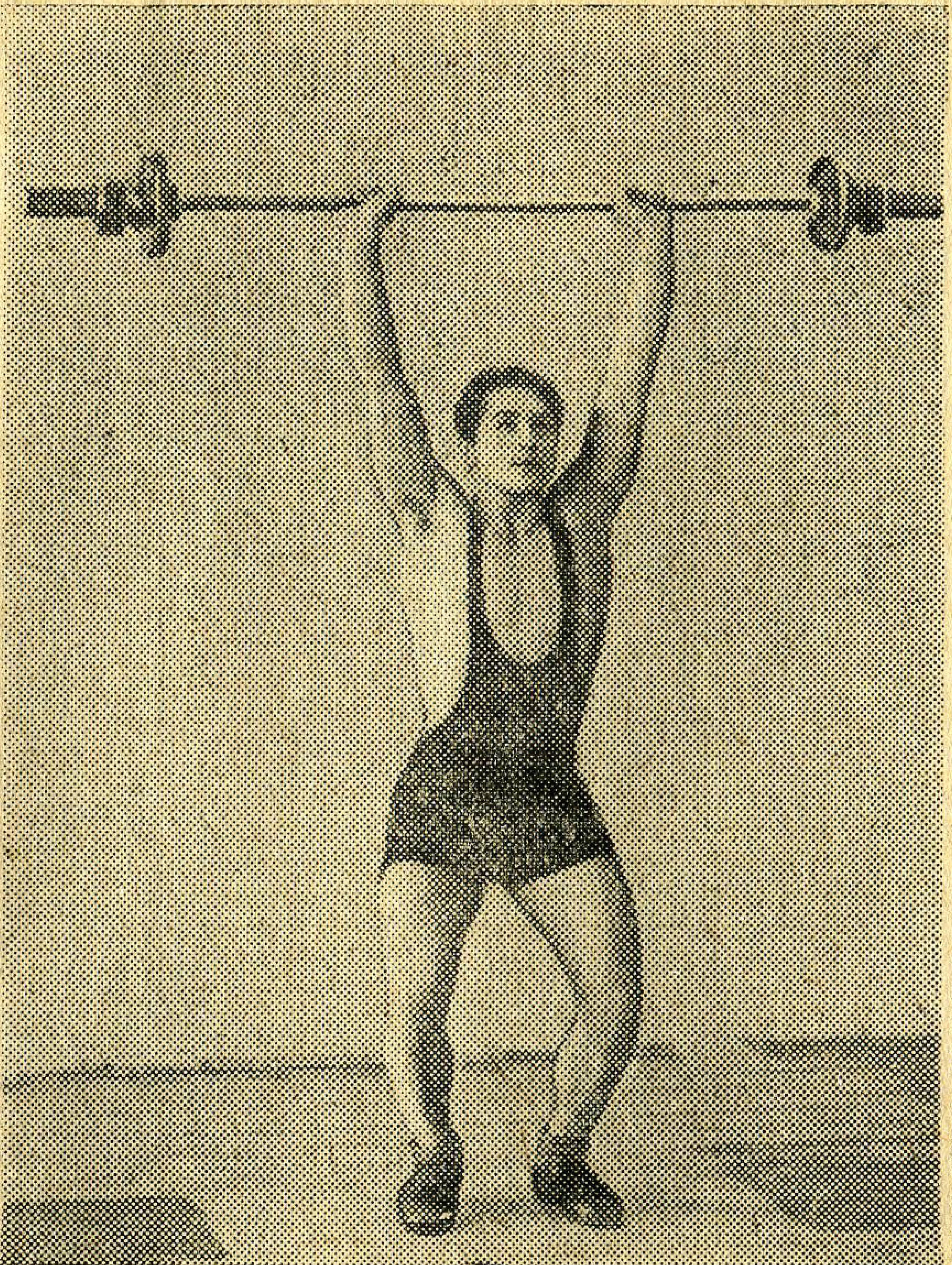


*в*

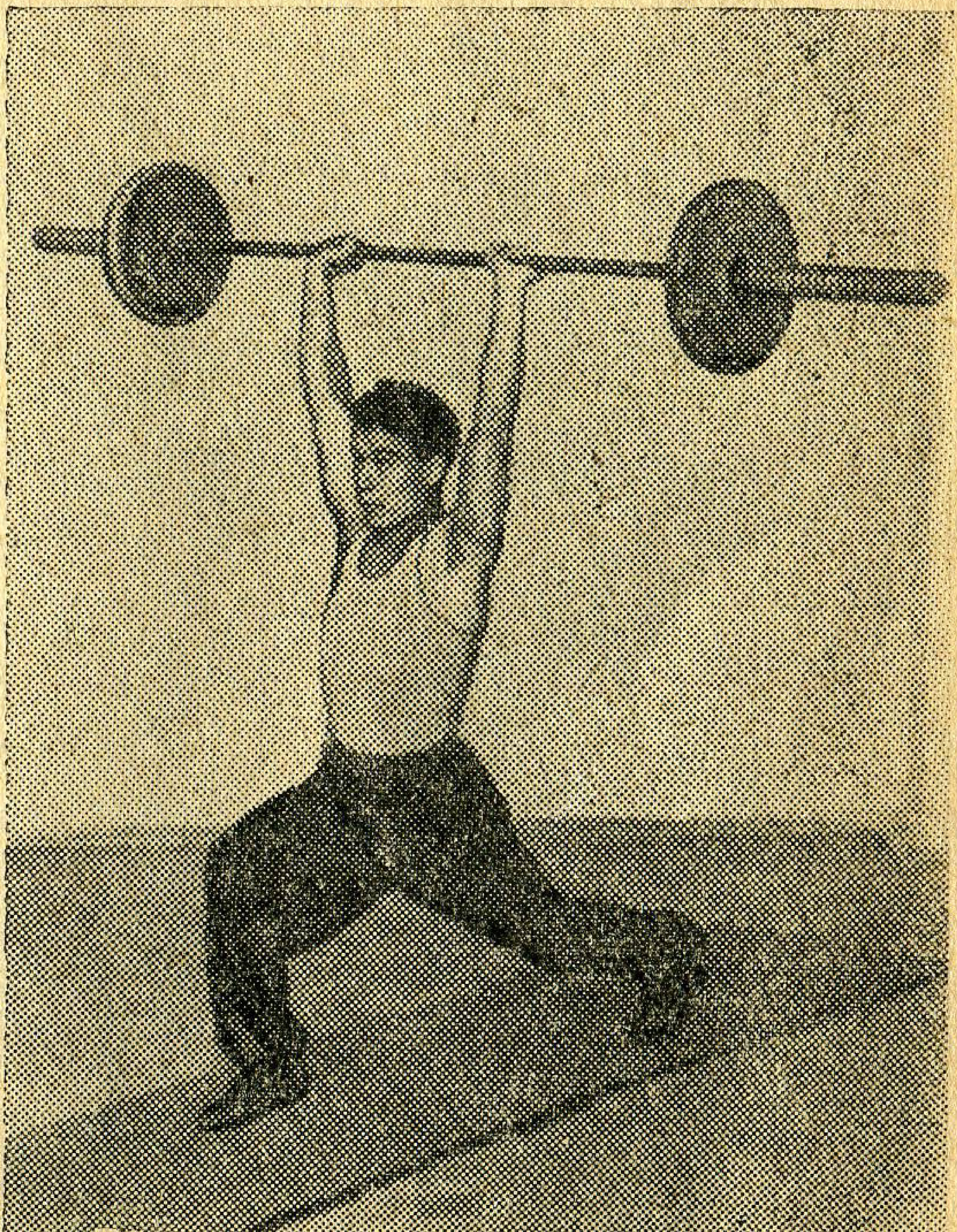
*Рыс. 24.* Штуршок штангі з грудзей без падседу:
*а*—выходнае становішча; *б*—штуршок; *в*—заканчэнне штуршка.



*Рыс.* 25. Зыходнае становішча для штуршка з-за галавы.



*Рыс.* 26. Штуршок штангі з грудзей падседам на месцы.



*Рыс.* 27. Штуршок штангі з грудзей падседам «нажніцы».

4. Штуршок штангі з грудзей на прамыя рукі падседам «нажніцы» (рыс. 27).

Пры вывучэнні падседу «нажніцамі» папярэдне неабходна праімітыраваць практыкаванне з палкай або грыфам і пры правільным выкананні прыступіць да адпрацоўкі з вагой.

Пры выкананні ўсіх штуршковых практыкаванняў неабходна звяртаць увагу галоўным чынам:

а) на моцнае і рэзкае выштурхоўванне штангі,

б) на актыўнае суправаджэнне штангі рукамі да поўнага выпрамлення іх і

в) на хуткі і дакладны ўход у падсед.

## АБУЧЭННЕ ТЭХНІЦЫ РЫЎКА ДЗВЮМА РУКАМІ

Рывок дзвюма рукамі, які выконваецца ў адзін прыём, раздзяляць на элементы немагчыма. Многія дэталі рыўка вывучаны раней у папярэдніх практыкаваннях. Новым у рыўку з'яўляецца толькі характар работы рук у момант уходу ў падсед. Таму абучэнне тэхніцы рыўка дзвюма рукамі трэба пачынаць з асваення тэхнікі работы рук спачатку без падседу, а потым з падседам. Абучэнне тэхніцы рыўка ажыццяўляецца метадам цэласнага выканання практыкавання ў спрошчаным выглядзе ў наступнай паслядоўнасці:

1. Вырыванне штангі невялікай вагі на прамыя рукі без падседу з вісу, падставак, са старту сярэднім хватам (рыс. 28).

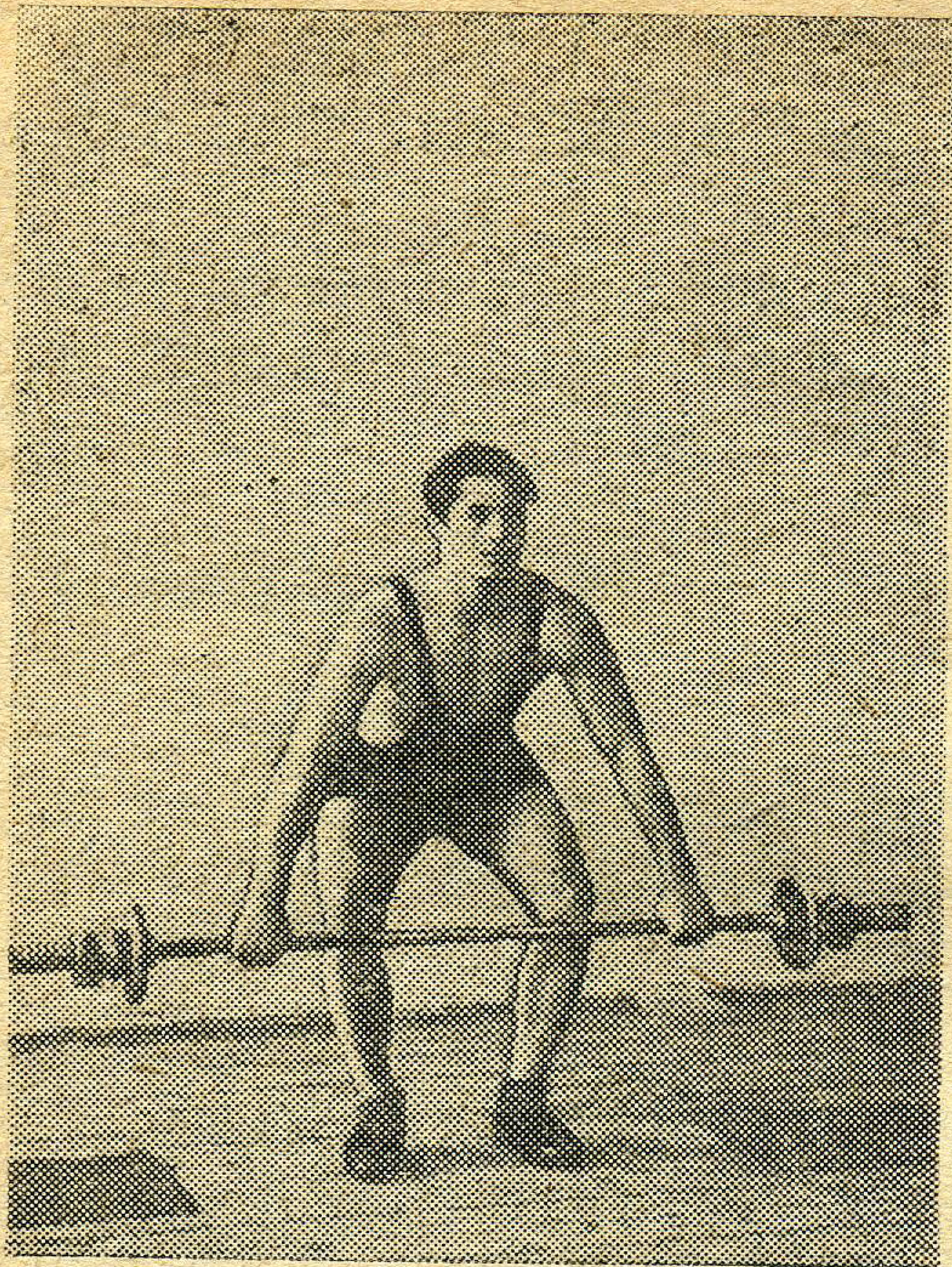
2. Тое ж шырокім хватам.

3. Вырыванне штангі на прамыя рукі з падседам на месцы з вісу, падставак і са старту рознымі хватамі (рыс. 29).

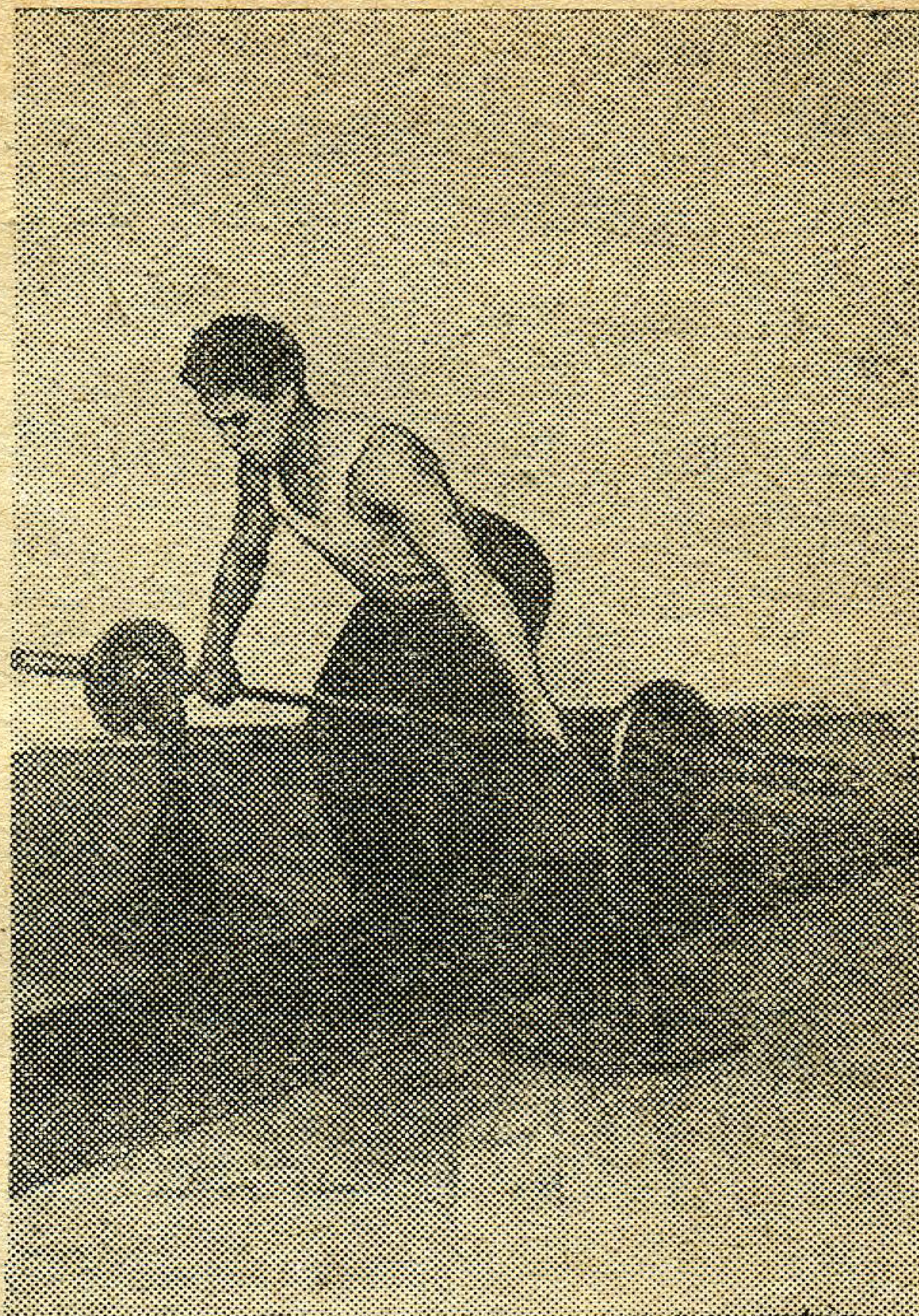
4. Вырыванне штангі невялікай вагі з вісу, падставак падседам высокія «нажніцы» (рыс. 30).

5. Вырыванне штангі са старту і падсед па заданню на высокія, сярэднія і нізкія «нажніцы».

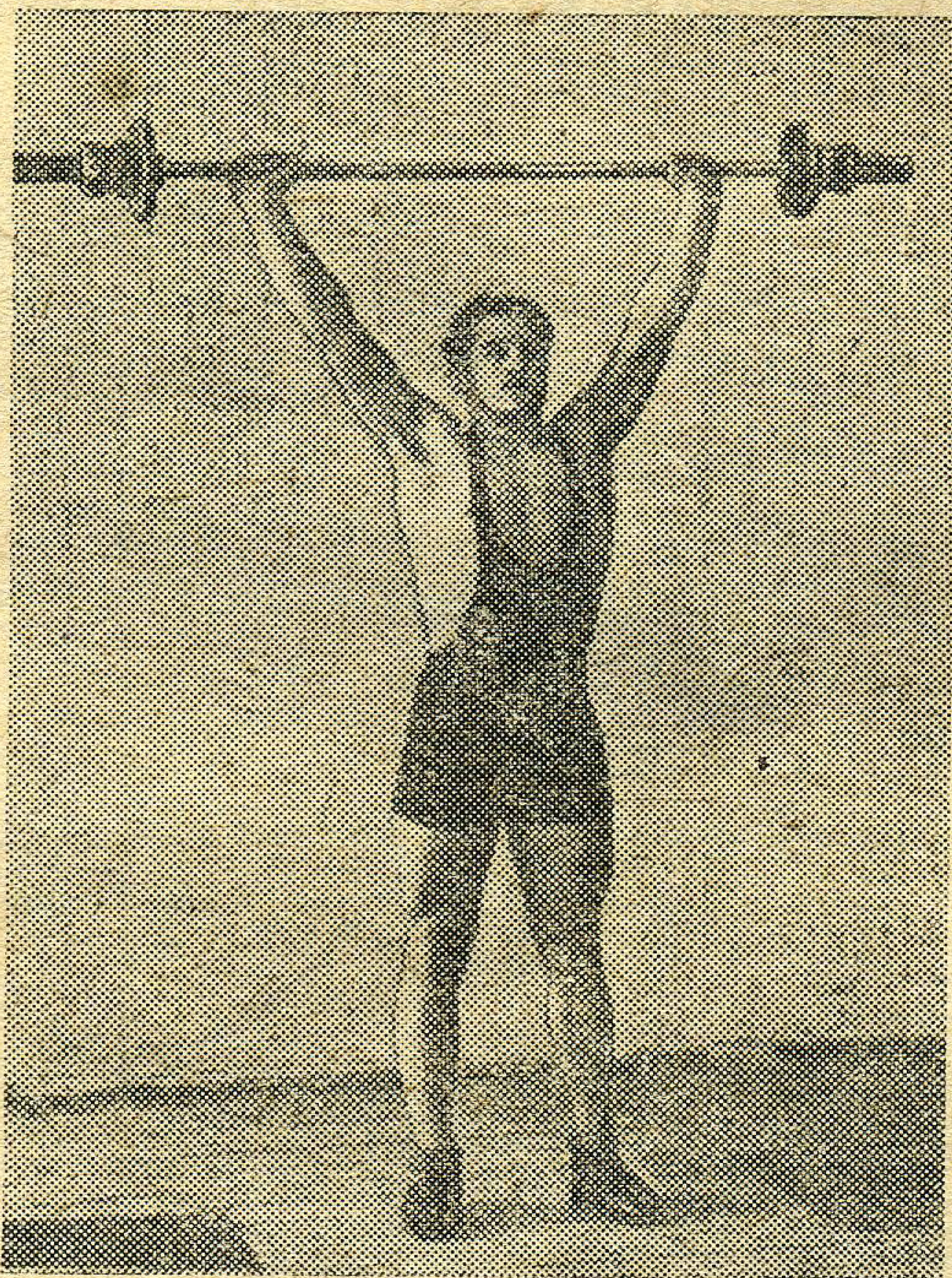
Пры выкананні падрыхтоўчых рыўковых практыкаванняў неабходна патрабаваць строга вертыкальнага і хуткага руху штангі ўверх, звяртаючы ўвагу на «падрыў», рэзкае і дакладнае выпрамленне рук уверсе, адначасовую і хуткую перастаноўку ног у момант падседу.



*а*

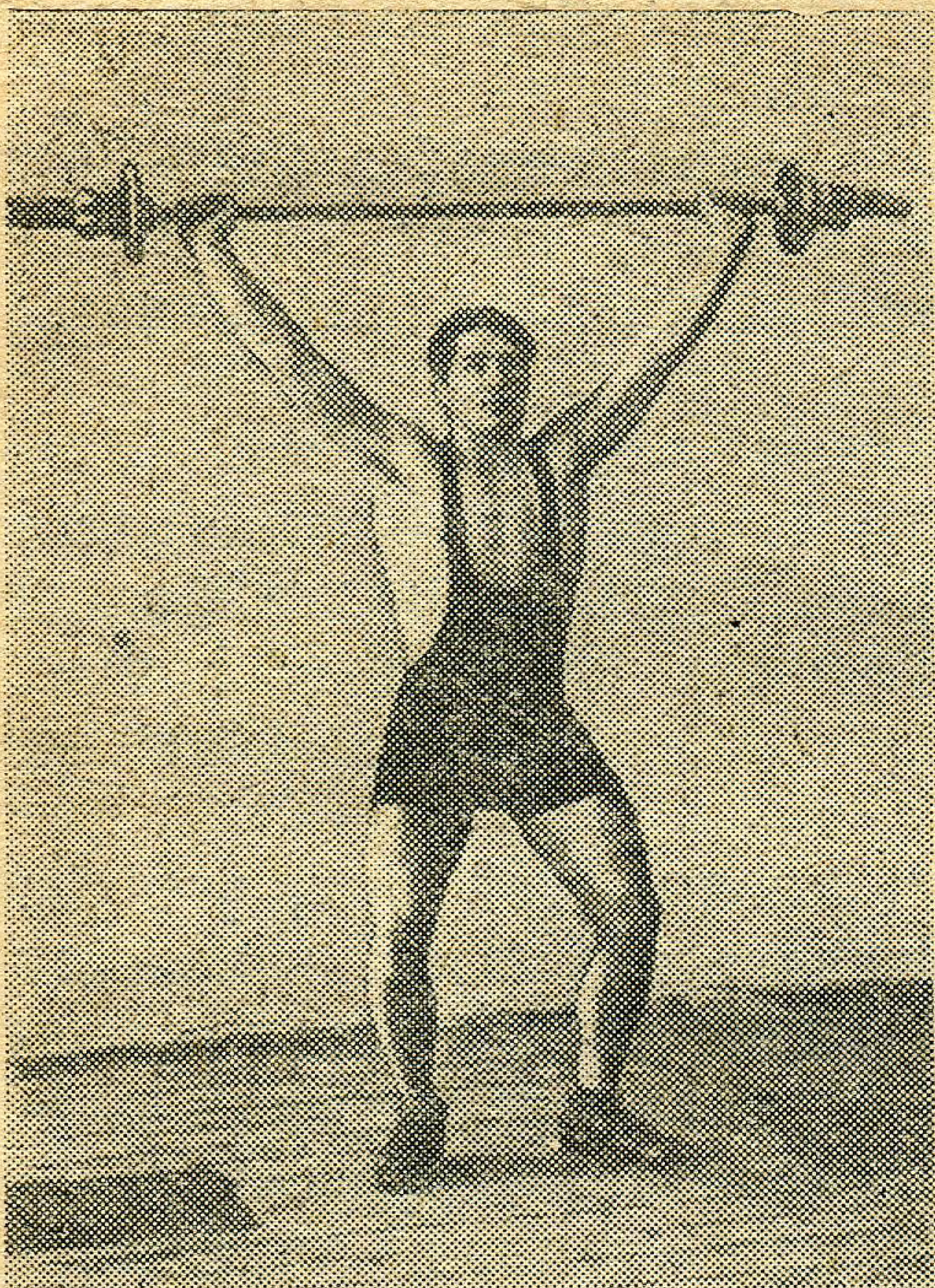


*б*

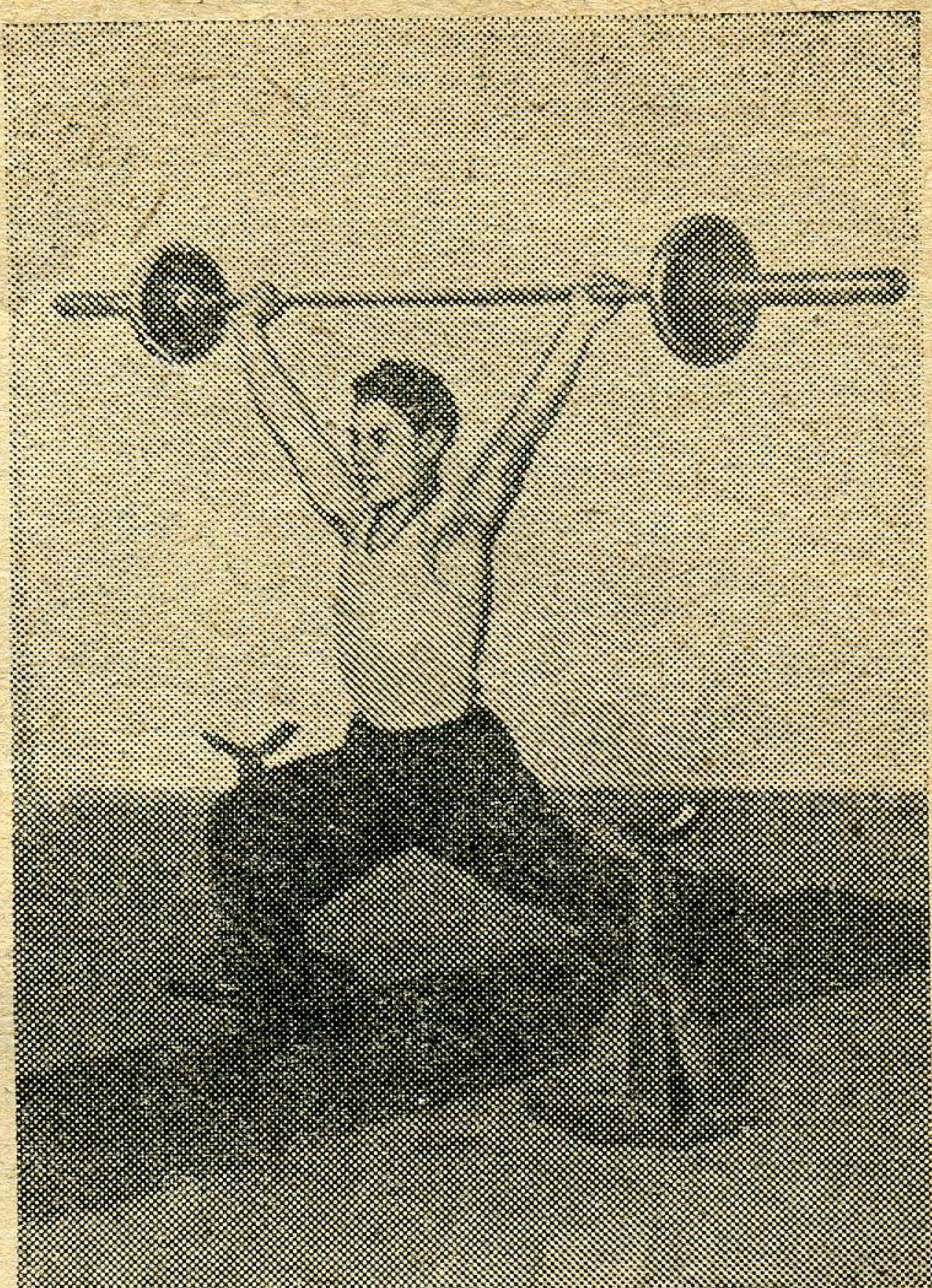


*в*

*Рыс. 28.* Вырыванне штангі без падседу:
*а* —зыходнае становішча для рыўка з вісу; *б*—зыходнае становішча для рыўка з падставак; *в*—канечнае становішча рыўка.



*Рыс. 29.* Вырыванне штангі падседам на месцы.



*Рыс. 30.* Вырыванне штангі з падставак падседам высокія «нажніцы».

## МЕТОДЫКА ВЫПРАЎЛЕННЯ ПАМЫЛАК ПРЫ АБУЧЭННІ

Уменне заўважыць памылку і своечасова ліквідаваць яе — адзін з фактараў, які паскарае рост спартыўнага майстэрства. Калі ў пачатку абучэння памылкі бываюць настолькі грубыя, што заўважыць іх лёгка, то выявіць памылкі ў перыяд удасканалення больш складана. У вызначэнні памылак не трэба спяшацца. Неабходна неаднаразова ўважліва прасачыць за выкананнем практыкавання спартсменам і з рада памылак вызначыць галоўную. Выявіўшы тую ці іншую памылку, трэба ўмець устанавіць прычыну яе ўзнікнення.

У спартыўнай практыцы большасць недахопаў у тэхніцы выканання класічных практыкаванняў з'яўляецца вынікам слабай рознабаковай фізічнай падрыхтоўкі і недастаткова развітых якасцей, патрэбных цяжкаатлету. Напрыклад, недастаткова развітая рухавасць у локцевых і плечавых суставах ускладняе асваенне тэхнікі

штуршка дзвюма рукамі, без адпаведнай хуткасці руxaў цяжка асвоіць рывок дзвюма рукамі.

Часам памылкі ўзнікаюць у спартсменаў з прычыны адсутнасці рашучасці і ўпэўненасці ў сваіх магчымасцях. У гэтым выпадку дапамагае выхаванне валявых якасцей.

Шляхі выпраўлення памылак розныя. Гэта залежыць ад характару памылак і ад падрыхтаванасці спартсмена. Выпраўляць трэба спачатку найбольш істотныя, галоўныя памылкі, з якіх выцякаюць іншыя. Не рэкамендуецца выпраўляць адначасова некалькі памылак.

Вельмі важна правільна паказаць той рух, у якім допушчана памылка, і на прыкладзе падкрэсліць розніцу паміж правільным і няправільным выкананнем практыкавання. Паказ трэба суправаджаць вобразным тлумачэннем найбольш істотнага і важнага ў руху.

Выяўленыя памылкі ў цяжкаатлетычных практыкаваннях можна выправіць шляхам шматразовага паўтарэння таго элемента тэхнікі, які цяжка асвоіць. Можна расчляніць рух на састаўныя элементы і адпрацоўваць яго па частках. Гэта таксама дасць добрыя вынікі.

## ТРЭНІРОЎКА У ЦЯЖКАЙ АТЛЕТЫЦЫ

Пад трэніроўкай у цяжкай атлетыцы разумеецца актыўны творчы працэс спартыўнага ўдасканалення, які будуецца на планамерным і сістэматычным правядзенні заняткаў з выкарыстаннем разнастайных фізічных практыкаванняў з цяжарам і без яго з мэтай няспыннага павышэння працаздольнасці арганізма і дасягнення высокіх вынікаў.

Трэніроўка пачынаецца пасля таго, як практыкаванні ў асноўным вывучаны. На трэніровачных занятках вырашаюцца задачы паляпшэння агульнага фізічнага стану спартсменаў, павышэння ўсебаковай фізічнай падрыхтоўкі і працаздольнасці арганізма, авалодання дасканалай тэхнікай і дасягнення максімальных спартыўных вынікаў.

Асноўнымі сродкамі вырашэння гэтых задач з'яўляюцца класічныя і дапаможныя практыкаванні са штангай, з гірамі, гантэлямі, гімнастычныя практыкаванні, якія даюць агульнае развіццё, бег, прыжкі, гульні,

плаванне, лыжы, падрыхтоўка і здача норм комплексу ГПА і інш.

Трэніровачныя заняткі заўсёды спалучаюцца з падрыхтоўкай да спаборніцтваў і ўдзелам у іх.

У працэсе трэніроўкі пад уплывам выконваемых практыкаванняў у арганізме адбываюцца прагрэсіўныя функцыянальныя і структурныя змены. Але каб гэтыя змены адбыліся, неабходна захоўваць пры трэніроўцы наступныя прынцыпы.

Асноўным прынцыпам трэніроўкі з'яўляецца прынцып паўторнасці. Шматразовае паўтарэнне практыкаванняў, якія выклікаюць узмоцненую работу мышцаў, ляжыць у аснове змен усіх органаў і сістэм арганізма. Вядома, што аднойчы выкананае практыкаванне не выклікае істотных змен у арганізме. Каб утварыўся ўстойлівы дынамічны стэрэатып — умоўны рэфлекс на пэўнае практыкаванне, — патрабуецца сістэматычнае і працяглае паўтарэнне гэтага практыкавання.

З практыкі вядома, што пры спыненні трэніроўкі нават на нязначны час дасягнутыя вынікі і працаздольнасць зніжаюцца. Калі распачаць трэніроўкі зноў, спатрэбіцца працяглы час на аднаўленне ранейшай працаздольнасці арганізма і дасягнутых вынікаў. Значыць, неабходна круглагадавая трэніроўка, якая найлепшым чынам забяспечвае няспыннае ўдасканаленне арганізма.

Наступным важным прынцыпам трэніровак, які знаходзіцца ў цеснай сувязі з заканамернасцямі прыстасавальных рэакцый арганізма да выконваемай работы, з'яўляецца прынцып паступовага павышэння нагрузкі. Прыстасаванне арганізма ў працэсе трэніроўкі будзе праходзіць больш паспяхова ў тым выпадку, калі нагрузка паступова павялічваецца і адпавядае ўзроўню падрыхтаванасці спартсмена.

Паступовае павелічэнне нагрузкі абумоўлівае няўхільнае павышэнне працаздольнасці арганізма, а павышаная працаздольнасць стварае магчымасці далейшага павелічэння нагрузкі. У выніку атлет набывае здольнасць падняць без шкоды для здароўя такую вагу, якая раней была для яго не пад сілу. Аднак частае павышэнне нагрузак, без уліку рэальных магчымасцей арганізма на пэўным этапе трэніраванасці, можа прывесці да непажаданых вынікаў.

Умовы спартыўнай дзейнасці патрабуюць падрыхта-

ванасці арганізма да раптоўнага павышэння магутнасці работы. Прыкладам можа служыць спартыўная барацьба на спаборніцтвах. Таму ў працэсе трэніровак перыядычна трэба ўжываць работу з найбольшай вагой.

Гэта палажэнне, вядомае ў практыцы пад тэрмінам павышаных, або найбольшых, нагрузак, калі ім правільна кіравацца, не супярэчыць прынцыпу паступовасці павышэння нагрузкі, а дапаўняе яго. Аб'ём максімальнай работы кожны раз павінен адпавядаць стану трэніраванасці.

Істотным прынцыпам у трэніроўцы цяжкаатлета з'яўляецца прынцып рознабаковай падрыхтоўкі спартсмена, які прадугледжвае развіццё неабходных якасцей шляхам ужывання разнастайных практыкаванняў.

Для дасягнення высокіх вынікаў у цяжкай атлетыцы спартсмен павінен валодаць добра развітай сілай мышцаў, дастатковай хуткасцю, спрытам і адпаведнай вынослівасцю. Усе гэтыя якасці ў цэлым руху выступаюць разам, аднак у залежнасці ад характару выконваемага руху адна або некалькі якасцей заўсёды будуць праяўляцца ў большай меры, чым іншыя. Напрыклад, у жыме больш праяўляецца сіла, у рыўку — хуткасць і сіла, у штуршку — сіла, хуткасць і вынослівасць, у хадзьбе са штангай — вынослівасць і сіла.

Многія практыкаванні садзейнічаюць развіццю ўсіх якасцей цяжкаатлета. Але калі ў спартсмена дрэнна развіта, напрыклад, хуткасць, то падбіраюць такое практыкаванне, якое спрыяе развіццю іменна гэтай якасці.

Раздзяленне дапаможных практыкаванняў на групы па пераважнаму ўздзеянню на развіццё пэўных якасцей (на сілу, хуткасць, гібкасць, спрыт, вынослівасць) вельмі зручна і неабходна для больш эфектыўнага правядзення трэніровачных заняткаў. Але гэта не значыць, што выкананне іх павінна праходзіць у выбраным напрамку. Адно і тое ж практыкаванне, за выключэннем некаторых, можна і трэба праводзіць па-living рознаму і з рознай мэтанакіраванасцю. Так, у залежнасці ад таго, як будзе зроблен пад'ём вагі — хутка на прамую стойку або павольна з глыбокім падседам, — і ад іншых умоў (зыходнага становішча) будуць вырашацца розныя задачы: развіццё хуткасці або сілы асобных груп мышцаў, удасканаленне тэхнікі і інш.

## РАЗВІЦЦЁ СІЛЫ

Сіла — асноўная якасная асаблівасць рухальнай дзейнасці ў цяжкай атлетыцы. Яна характарызуецца ступенню напружання, што развіваецца ў мышцах пры пераадоленні вагі штангі. Ад сілы мышцаў у значнай меры залежаць і іншыя якасці.

Сіла мышцаў перш за ўсё знаходзіцца ў цяснейшай залежнасці ад характару нервовай рэгуляцыі іх дзейнасці, ад сілы і частаты нервовых імпульсаў, якія паступаюць у мышцы. Ступень напружання, што развіваецца ў мышцах, таксама залежыць ад ліку мышачных валокнаў, якія скарачаюцца адначасова і колькасць якіх пад уплывам трэніроўкі павялічваецца, ад фізіялагічнага папярэчніка мышцаў, ад біяхімічных працэсаў у мышцах, даўжыні скарачэння мышачных валокнаў і іншых фактараў.

Практыкаванні з цяжарам з'яўляюцца асноўнымі для развіцця сілы мышцаў не толькі ў цяжкай атлетыцы, але і ў іншых відах спорту.

Для максімальнага развіцця сілы істотнае значэнне маюць велічыня трэніровачнай вагі, тэмп і працягласць заняткаў. Трэніроўка з малой вагой (менш 20% магчымай сілы мышцаў) недастаткова развівае сілу, асабліва калі работа будзе кароткатэрміновай і тэмп павольны.

Частыя трэніроўкі з вялікай вагой таксама не даюць жадаемага эфекту. Найбольшы поспех дасягаецца ў тым выпадку, калі падбіраецца аптымальная трэніровачная вага, а тэмп выканання практыкавання і велічыня нагрузкі адпавядаюць узроўню падрыхтоўкі спартсмена.

У практыцы цяжкай атлетыкі для развіцця сілы ўжываюцца розныя метады.

Адзін з метадаў заключаецца ў падыманні сярэдняй і блізкай да найбольшай вагі з паступова ўзрастаючай хуткасцю. Сутнасць другога метаду заключаецца ў падыманні найбольшай вагі прыкладна з аднолькавай хуткасцю. У аснову гэтых метадаў пакладзен другі закон дынамікі, дзе сіла ($F$) — ступень напружання мышцаў залежыць ад велічыні масы ($m$) — вагі і паскарэння ($a$), якое ёй надаецца:

$$F = ma.$$

Гэта азначае, што калі атлет падымае штангу невялікай вагі, але з узрастаючай хуткасцю і штангу най-

большай вагі з пастаяннай хуткасцю, то ў абодвух выпадках у мышцах аднолькава развіваецца найбольшае напружанне.

На практыцы гэта пацвярджаецца тым, што, напрыклад, пры адной і той жа сіле атлет у рыўку падымае меншую вагу, чым пры ўзяцці штангі на грудзі ў штуршку, але з большай хуткасцю і значна вышэй.

Метад развіцця сілы мышцаў скараснымі пад'ёмамі штангі з'яўляецца асноўным для цяжкаатлетаў у падрыхтоўцы да выканання класічных практыкаванняў, бо ў даным выпадку развіваецца таксама ўменне прыкласці сілу ў найкарацейшы адрэзак часу, што павялічвае хуткасць руху штангі ўверх.

Трэці метад развіцця сілы заключаецца ў падыманні якой-небудзь вагі пэўную колькасць разоў. Для гэтага метаду характэрна нарастанне напружання мышцаў па меры іх стомленасці. Найбольшае напружанне развіваецца толькі пры выкананні апошніх пад'ёмаў. Гэты метад развіцця сілы грунтуецца на тым палажэнні, што ў адзіночным, разавым, руху ўдзельнічаюць не ўсе мышачныя валокны, а толькі нейкая частка іх. Пры шматразовым паўтарэнні руху ў функцыяніруючых валокнах развіваецца стомленасць, якая рэфлектарна ўзмацняе ўзбуджанасць адпаведных цэнтраў кары галаўнога мозгу. У выніку ў актыўную дзейнасць уцягваецца ўся маса мышцы. Гэты метад трэніроўкі асабліва станоўча адбіваецца на павелічэнні мышачнай масы спартсмена. Работа ва ўмераным тэмпе з вагой, якая лёгка падымаецца 4—5 разоў запар, найлепшым чынам садзейнічае раскрыццю капіляраў і кроваабмену ў мышцах.

Чаргаванне напружання і расслаблення мышцаў дзейнічае, як мышачны насос, і добра ўплывае на венозны ток крыві.

Метад шматразовага паўтарэння практыкавання з вагой шырока ўжываецца для развіцця сілы тых мышцаў, якія забяспечваюць высокі вынік у жыме. Паказчыкам развіцця сілы пры трэніроўцы шматразовым паўтарэннем з'яўляецца павелічэнне ліку пад'ёмаў пэўнай вагі.

Для развіцця сілы, апрача практыкаванняў са штангай, карысна ўжываць і іншыя практыкаванні, розныя па рухальнай структуры і інтэнсіўнасці, але аднолькавыя па накіраванасці: згінанне і разгінанне рук ва ўпоры ле-

жачы, на бруссях, аджыманне ў стойцы на кісцях з упорам нагой у сценку, сілавыя пад'ёмы на кольцах з вісу ва ўпор і іншыя практыкаванні на гімнастычных прыладах, звязаныя з пераадоленнем цяжару ўласнай вагі.

Пачынаючаму цяжкаатлету на першым этапе заняткаў рэкамендуецца разам з развіццём сілы ў роўнай меры развіваць і іншыя якасці. Добра ж падрыхтаванаму спартсмену важна спецыяльнымі практыкаваннямі развіваць тыя групы мышцаў, ад сілы якіх у першую чаргу залежыць вынік у класічных практыкаваннях. Для кваліфікаваных атлетаў спецыяльныя практыкаванні на развіццё сілы ўжываюцца ў большай колькасці ў падрыхтоўчы перыяд трэніроўкі і значна менш у асноўны.

Практыкаванні для развіцця сілы павінны сістэматычна ўключацца ў трэніровачныя заняткі. Прычым усе ўказаныя метады неабходна планамерна чаргаваць. У адны заняткі трэба ўключыць практыкаванні на развіццё сілы з малой вагой хуткімі пад'ёмамі, у другія — з большай вагой, у трэція — трэніроўку па пад'ёму вагі поўную колькасць разоў.

## РАЗВІЦЦЁ ХУТКАСЦІ

Хуткасць з'яўляецца другой важнейшай якасцю, якой павінен валодаць цяжкаатлет. Яна залежыць ад многіх знешніх і ўнутраных фактараў. На хуткасць рухаў цяжкаатлета ўплывае ступень рухавасці суставаў, эластычнасць мышцаў, валявыя якасці, а таксама ступень аваладання тэхнікай рухаў.

У працэсе трэніроўкі трэба сістэматычна ўжываць практыкаванні на расцягванне мышцаў, паляпшаць іх эластычнасць шляхам выканання практыкаванняў з вялікімі амплітудамі, што ў сваю чаргу развівае рухавасць суставаў (гібкасць).

Каб рухі былі хуткімі і не скаванымі, асабліва ў час спаборніцтваў, калі павышанае ўзбуджэнне распаўсюджваецца не толькі на тыя мышцы, якія ўдзельнічаюць у выкананні руху, але і на антаганісты (мышцы супрацьлеглага дзеяння), патрабуецца дасканалае валоданне тэхнікай і добрае развіццё валявых якасцей. Смеласць, упэўненасць у сваіх сілах, воля да перамогі пазбаўляюць спартсмена ад непатрэбных перажыванняў і з'яўляюцца залогам высокіх вынікаў на спаборніцтвах.

На трэніроўках спартсмен павінен прымушаць сябе кожны раз выконваць практыкаванні значна хутчэй, чым раней. Іменна такім свядомым валявым намаганнем набываецца здольнасць да рэзкіх і хуткіх рухаў.

Павелічэнню хуткасці дапамагае стварэнне аблегчаных умоў выканання рухаў, напрыклад змяншэнне падымаемай вагі. Добра дапамагаюць таксама лёгкаатлетычныя, гімнастычныя, акрабатычныя і іншыя практыкаванні, такія, як бег на кароткія дыстанцыі, лёгкаатлетычныя і акрабатычныя прыжкі, мятанне рознымі спосабамі, апорныя прыжкі, пад'ём разгінаннем на перакладзіне, саскокі дугой і інш.

Вялікае значэнне для развіцця спецыфічнай для цяжкаатлета хуткасці рухаў мае трэніроўка ў паўторным выкананні тэмпавых класічных практыкаванняў з максімальнай хуткасцю.

На хуткасць руху таксама аказвае ўплыў расслаблены стан мышцаў перад рухам. Таму пры выкананні рухаў на хуткасць неабходна ўдзяляць увагу ўменню расслабляць мышцы і імкнуцца да таго, каб практыкаванне выконвалася проста, свабодна і хутка. У сувязі з тым, што хуткасць рухаў узрастае пры трэніроўцы марудна і захоўваецца пасля спынення яе горш, чым сіла і вынослівасць, практыкаванні для развіцця хуткасці неабходна ўключаць у кожныя заняткі і выконваць іх у пачатку асноўнай часткі ўрока або ў момант найлепшай працаздольнасці арганізма.

## РАЗВІЦЦЁ ВЫНОСЛІВАСЦІ

Фізічная вынослівасць, якая характарызуецца як здольнасць арганізма падтрымліваць мышачную работу на пэўным узроўні інтэнсіўнасці на працягу доўгага часу, — важнейшая якасць, неабходная не толькі спартсменам, але і ўсім людзям у іх працоўнай дзейнасці.

Трэніровачныя заняткі ў кожным відзе спорту значна павышаюць агульную вынослівасць, аднак найбольшую вынослівасць спартсмен будзе праяўляць пры выкананні таго практыкавання, у якім ён трэніраваўся. Гэта азначае, што калі спартсмен вельмі вынослівы ў бегу на доўгія дыстанцыі, у хадзьбе на лыжах або ў плаванні, то гэта вынослівасць значна менш будзе праяўляцца пры падыманні штангі. Вынослівасць, набытая ў выніку трэ-

ніроўкі з цяжарам, слаба праяўляецца ў іншых практыкаваннях.

Пры выкананні класічных практыкаванняў са штангай і большасці дапаможных у напружаную работу ўключаюцца адначасова амаль усе буйныя групы мышцаў. Зразумела, што адначасовая напружаная работа ўсіх мышцаў доўга працягвацца не можа. Органы дыхання і сардэчна-сасудзістая сістэма не могуць забяспечыць хутка ўзрастаючую патрэбу ў кіслародзе, у выніку чаго хутка наступае стомленасць і вынослівасць у такіх складаных практыкаваннях вызначаецца секундамі.

Трэніроўкай у падыманні цяжару развіваецца, галоўным чынам, так званая скорасна-сілавая вынослівасць і вынослівасць да вялікіх і шматразовых напружанняў. Што датычыць агульнай вынослівасці цяжкаатлетаў, то яна характарызуецца здольнасцю атлета да перанясення вялікіх нагрузак на працягу трэніровачных заняткаў і на спаборніцтвах.

Развіццё агульнай і спецыяльнай вынослівасці ў трэніроўцы цяжкаатлета ажыццяўляецца радам практыкаванняў, да якіх, у першую чаргу, адносяцца працяглыя прагулкі за горад, бег ва ўмераным тэмпе на сярэднія дыстанцыі, гульня ў баскетбол, плаванне, хадзьба на лыжах, канькабежны спорт, гульня ў хакей. Да спецыяльных практыкаванняў цяжкаатлета на вынослівасць адносіцца хадзьба звычайная і выпадамі са штангай на плячах, выкананне класічных і дапаможных практыкаванняў са штангай на максімальную колькасць разоў, прыжкі на месцы, пераступанне палкі, прыжкі праз яе.

## РАЗВІЦЦЁ СПРЫТУ

Спрыт у спартыўнай практыцы разумеецца як здольнасць выконваць рухі хутка і правільна ў адпаведнасці з раптоўна змяніўшымся становішчам.

Развіццё спрыту звязана з паляпшэннем каардынацыйных магчымасцей. Таму неабходна ўжываць як мага больш разнастайных практыкаванняў. Лепшым сродкам для развіцця спрыту цяжкаатлета з'яўляюцца акрабатычныя і гімнастычныя прыжкі, практыкаванні на гімнастычных прыладах, саскокі, лёгкаатлетычныя прыжкі, а таксама класічныя і дапаможныя практыкаванні са штангай. Звычайна ў спартыўнай практыцы цяжкаатле-

тычнага спорту задача спецыяльнага развіцця спрыту не ставіцца. Спрыт, таксама як і ўсе іншыя якасці, залежыць ад рознабаковай падрыхтоўкі спартсмена. Аднак нельга думаць, што для цяжкаатлета дастаткова таго спрыту, які набываецца ў выніку рознабаковай падрыхтоўкі. Неабходна развіваць такі спрыт, які больш за ўсё спатрэбіцца пры выкананні класічных практыкаванняў. Таму трэба трэніравацца на практыкаваннях, блізкіх па характару і рухальнай структуры да класічных.

## АРГАНІЗАЦЫЯ І ЗМЕСТ ЗАНЯТКАЎ

Секцыі цяжкай атлетыкі калектываў фізічнай культуры ўкамплектоўваюцца мужчынамі і юнакамі ва ўзросце 16—17 год і старэй. Да заняткаў цяжкай атлетыкай дапускаюцца ўсе, хто прайшоў медыцынскі агляд і атрымаў дазвол урача. Пажадана ўкамплектоўваць секцыі цяжкай атлетыкі найбольш здольнай, дужай моладдзю.

Да пачатку вучэбна-трэніровачных заняткаў неабходна ўвесь вучэбны працэс спланаваць так, каб дасягнуць больш высокага спартыўнага выніку.

Вучэбны план складаецца на падставе праграмы для спартыўных секцый калектываў фізічнай культуры, адобранай былым Камітэтам па фізічнай культуры і спорту пры Савеце Міністраў СССР.

Першы год заняткаў па плану дзеліцца на тры перыяды: падрыхтоўчы — пяць месяцаў, асноўны — пяць месяцаў і пераходны — два месяцы.

Вучэбна-трэніровачны працэс кожнага года заняткаў у групах цяжкаатлетаў-разраднікаў складаецца з двух і больш цыклаў і пераходнага перыяду. Колькасць цыклаў вызначаецца па колькасці адказных спаборніцтваў на працягу года. Кожны цыкл уключае ў сябе этапы агульнай і спецыяльнай падрыхтоўкі. Працягласць цыклаў і этапаў агульнай і спецыяльнай падрыхтоўкі залежыць ад прамежкаў паміж спаборніцтвамі. З усяго часу, які адводзіцца на падрыхтоўку да спаборніцтваў, прыкладна $^2/_5$ ідзе на агульную падрыхтоўку і $^3/_5$ на спецыяльную і на ўдзел у папярэдніх і асноўных спаборніцтвах.

Кожны перыяд вучэбна-трэніровачнай работы мае свае спецыфічныя задачы, якія вызначаюць яго змест.

У падрыхтоўчым перыядзе вырашаюцца ў асноўным

наступныя задачы: павышэнне ўсебаковага фізічнага развіцця, агульнай працаздольнасці арганізма спартсменаў, вывучэнне тэхнікі класічных практыкаванняў і ўдасканаленне яе, а для пачынаючых — здача норм комплексу ГПА.

Задачы асноўнага перыяду: далейшае ўдасканаленне тэхнікі цяжкаатлетычных практыкаванняў, развіццё фізічных якасцей, неабходных цяжкаатлету; дасягненне высокага ўзроўню трэніраванасці; падрыхтоўка да маючых адбыцца спаборніцтваў і ўдзел у іх. У гэты ж час на першым і другім годзе заняткаў працягваецца здача норм комплексу ГПА I і II ступені.

Галоўная задача пераходнага перыяду — актыўны адпачынак. У гэты перыяд нагрузка ў практыкаваннях з цяжарам зніжаецца, спартсмены пераключаюцца на заняткі іншымі відамі спорту і працягваюць здачу норм комплексу ГПА.

Паспяховае вырашэнне задач вучэбна-трэніровачнага працэсу на працягу ўсіх перыядаў і этапаў у любой групе спартсменаў забяспечваецца ўжываннем у трэніровачных занятках, побач з класічнымі практыкаваннямі, агульнаразвіваючых і спецыяльна-дапаможных практыкаванняў.

Колькасць заняткаў у тыдзень і працягласць урокаў залежаць ад узроўню падрыхтоўкі спартсменаў і ад аб'ёму і інтэнсіўнасці нагрузкі на ўроках. Напрыклад, заняткі ў групах пачынаючых штангістаў звычайна праводзяцца 3 разы ў тыдзень па 2 гадзіны.

Пры пастаяннай колькасці заняткаў у тыдзень нагрузка павінна быць такой, каб паўторная трэніроўка праходзіла пры аднаўленай працаздольнасці.

У трэніраваных цяжкаатлетаў працаздольнасць аднаўляецца хутчэй, значыцца, можна зменшыць інтэрвалы паміж трэніроўкамі або павялічыць нагрузку.

Пры вызначэнні інтэрвалаў паміж трэніроўкамі або аб'ёму нагрузкі неабходна кіравацца наступнымі палажэннямі. Вядома, што пасля атрыманай нагрузкі арганізм спартсмена праходзіць некалькі фаз. Першая фаза пасля работы — стомленасць, другая — аднаўленне працаздольнасці да ранейшага ўзроўню. Трэцяя фаза вызначаецца павышанай працаздольнасцю ў параўнанні з працаздольнасцю да заняткаў. Неабходна, каб паўторная трэніроўка праводзілася ў перыяд трэцяй фазы —

фазы павышанай працаздольнасці. Калі паўторная трэніроўка будзе супадаць з першай фазай, то хутка разаўецца стан хранічнай стомленасці, г. зн. наступіць ператрэніроўка. Пры аднаўленні трэніроўкі ў перыяд другой або пазней трэцяй фазы, калі стан павышанай працаздольнасці знікне, стомленасці не будзе, але не будзе і адпаведнага росту дасягненняў. Значыцца, інтэрвал паміж заняткамі або аб'ём нагрузкі на занятках павінны быць такімі, каб кожная наступная трэніроўка праходзіла пры павышанай працаздольнасці арганізма.

Змест вучэбна-трэніровачных заняткаў у секцыі цяжкай атлетыкі вызначаецца вучэбным планам. Вучэбны план складаецца на падставе праграмы ў выглядзе графіка тэрмінам на 1 год, у якім раскрываецца ўвесь аб'ём вучэбнага матэрыялу, парадак і колькасць часу на выкананне яго кожнай групай. У гадавы вучэбны план-графік для груп першага і другога года навучання, апрача вучэбна-трэніровачных заняткаў па асваенню цяжкаатлетычных практыкаванняў, уключаюцца раздзелы тэорыі і асобныя практыкаванні з іншых відаў спорту з мэтай павышэння рознабаковай падрыхтоўкі і здачы норм комплексу ГПА.

Для групы другога года навучання вучэбны план застаецца такім жа, як і для групы першага года, павялічваецца толькі нагрузка. У вучэбныя планы заняткаў трэцяга і наступных год уносяцца змены ў тэарэтычны раздзел, г. зн. расшыраюцца тэмы, звязаныя са спецыяльнымі ведамі па асновах тэхнікі класічных практыкаванняў, па методыцы абучэння і трэніроўкі цяжкаатлета, а таксама павялічваецца колькасць трэніровачных заняткаў у тыдзень ці іх працягласць.

Для больш дакладнага ажыццяўлення вучэбна-трэніровачнага працэсу на падставе праграмы і гадавога вучэбнага плана-графіка на кожны месяц складаецца рабочы паўрочны план для кожнай групы па гадах навучання. У месячным плане кожнага ўрока ўказваюцца ўсе тэарэтычныя раздзелы і асноўныя практыкаванні, а таксама час, калі яны праводзяцца.

Асноўнай формай арганізацыі і правядзення вучэбна-трэніровачных заняткаў у секцыі з'яўляецца ўрок працягласцю 120 мінут, які складаецца з трох частак — падрыхтоўчай, асноўнай і заключнай.

Працягласць кожнай часткі ўрока для розных кан-

**Прыкладны вучэбны план секцыі цяжкай атлетыкі калектыву фізічнай культуры на 1958/59 вучэбна-трэніровачны год (для групы навічкоў)**

| №№ пп. | Перыяды, месяцы, дні і нумары тыдняў / Змест заняткаў | Лік гадзін | Падрыхтоўчы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Асноўны | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Пераходны | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | верасень | | | | | кастрычнік | | | | лістапад | | | | снежань | | | | | студзень | | | | люты | | | | сакавік | | | | красавік | | | | | май | | | | чэрвень | | | | ліпень | | | | | жнівень | | | |
| | | | 1—6 | 8—13 | 15—20 | 22—27 | 29—4 | 6—11 | 13—18 | 20—25 | 27—1 | 3—8 | 10—15 | 17—22 | 24—29 | 1—6 | 8—13 | 15—20 | 22—27 | 29—3 | 5—10 | 12—17 | 19—24 | 26—31 | 2—7 | 9—14 | 16—21 | 23—28 | 2—7 | 9—14 | 16—21 | 23—28 | 30—4 | 6—11 | 13—18 | 20—25 | 27—2 | 4—9 | 11—16 | 18—23 | 25—30 | 1—6 | 8—13 | 15—20 | 22—27 | 29—4 | 6—11 | 13—18 | 20—25 | 27—1 | 3—8 | 10—15 | 17—22 | 24—29 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | I. Тэорыя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фізічная культура і спорт у СССР | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гігіена цяжкаатлета. Урачэбны кантроль, самакантроль. Папярэджанне траўм. Аказанне першай дапамогі | 4 | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Асновы тэхнікі класічных рухаў | 4 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Арганізацыя спаборніцтваў, правілы судзейства | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Усяго гадзін | 11 | 2 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | II. Практыка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Агульнафізічная падрыхтоўка на аснове комплексу ГПА | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | а) гімнастыка | 10 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | б) лёгкая атлетыка | 36 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | в) лыжны спорт | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | г) плаванне | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | д) стралковы спорт | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | | | | | | | | | |
| 2 | Вывучэнне тэхнікі цяжкаатлетычных практыкаванняў і трэніроўка | 209 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Спаборніцтвы па цяжкай атлетыцы | Праводзяцца па календарнаму плану спартыўных мерапрыемстваў калектыву | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Разам | 299 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Усяго гадзін | 310 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

тынгентаў спартсменаў розная — у сярэднім на падрыхтоўчую частку адводзіцца ад 15 да 30 мінут, на асноўную — ад 80 да 100 мінут і на заключную — ад 5 да 10 мінут. Для пачынаючых цяжкаатлетаў павялічваецца час на падрыхтоўчую і заключную часткі, для разраднікаў — на асноўную частку ўрока.

Кожны ўрок мае свае задачы, якія вызначаюцца вучэбна-трэніровачным планам. Задачы і змест частак урока наступныя:

I частка — **падрыхтоўчая.**

Задачы. Арганізацыя групы, умеранае разаграванне спартсменаў і падрыхтоўка іх да выканання практыкаванняў асноўнай часткі ўрока. Развіццё фізічных якасцей.

Сродкі. Страявыя практыкаванні, пастраенне і перастраенне па два і па аднаму ў шарэнгу. Павароты на месцы і ў руху. Хадзьба страявым і паходным крокам, перастраенні ў руху, размыканне і змыканне, хадзьба на насках, на пятках, скрыжаваным крокам, у паўпрысядзе, у нахіле, выпадамі і іншыя варыянты. Бег ва ўмераным тэмпе. Вольныя практыкаванні комплексу ГПА. Розныя практыкаванні на развіццё гібкасці, хуткасці, сілы. Прыжкі простыя і «нажніцамі». Кіданне набіўных мячоў, бег на хуткасць. Практыкаванні на гімнастычнай сценцы, лаўцы. Практыкаванні з гантэлямі, імітацыя элементаў класічных практыкаванняў і практыкаванняў у цэлым з палкай.

II частка — **асноўная.**

Задачы. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі класічных практыкаванняў. Развіццё фізічных якасцей — сілы, хуткасці, вынослівасці, спрыту, гібкасці з мэтай дасягнення высокага спартыўнага выніку.

Сродкі. Практыкаванні са штангай (класічныя і дапаможныя), з вагавымі гірамі, гантэлямі, на блочных сістэмах, на гімнастычных прыладах, лёгкаатлетычныя практыкаванні, эстафеты, гульні, спецыяльныя і дапаможныя практыкаванні без прылад з пераадоленнем уласнай вагі і інш.

III частка — **заключная.**

Задачы. Прывядзенне арганізма ў адносна спакойны стан.

Сродкі. Хадзьба ва ўмераным тэмпе, практыкаванні на расслабленне мышцаў.

**Прыкладны паўрочны план заняткаў секцыі цяжкай атлетыкі калектыву**
**месяцы 1958/59 вучэбна-**

| №№ пп. | Змест заняткаў | Верасень | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | |
| | | 1/6 | | | 8/13 | | | 15/20 | | | 22/27 | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | **Тэорыя** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фізічная культура і спорт у СССР . . . . . . . . . . . | 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Характарыстыка цяжкай атлетыкі . . . . . . . . . . . | 1 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Гігіена цяжкаатлета. Урачэбны кантроль, самакантроль. Папярэджанне траўм. Аказанне першай дапамогі . . . . . . | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Асновы тэхнікі класічных рухаў | | | | 1 | | | | | | | | |
| | **Практыка** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Страявыя і агульнаразвіваючыя практыкаванні . . . . . . . | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Спецыяльныя падрыхтоўчыя практыкаванні . . . . . . . | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Вывучэнне і трэніроўка ўзяцця штангі на грудзі . . . . . . | | + | + | + | | + | | + | | + | | |
| 4 | Вывучэнне і трэніроўка жыма . | | | + | + | + | + | + | | + | | п | |
| 5 | Вывучэнне і трэніроўка рыўка | | | | | | | | + | + | + | + | + |
| 6 | Вывучэнне і трэніроўка штуршка | | | | | + | + | + | + | п | | | + |
| 7 | Дапаможныя практыкаванні са штангай, гірамі, гантэлямі, на блочных сістэмах і інш. . . . | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | а) на развіццё сілы . . . . | | + | | + | | + | | + | | + | | + |
| | б) хуткасці . . . . . . . . . | | | + | | + | | + | + | | + | + | + |
| | в) вынослівасці . . . . . . | | + | | + | | + | | | + | | + | |
| | г) гібкасці . . . . . . . . | | | + | | + | | + | | + | | + | |
| 8 | Лёгкая атлетыка . . . . . . . | | | | + | + | | + | + | | + | + | |
| 9 | Гімнастыка . . . . . . . . . | | | | | | | | | | | | |

*Заўвага*: Літарай «п» адзначаны заняткі, у якіх па даных рухах

**фізічнай культуры для групы пачынаючых на верасень і кастрычнік трэніровачнага года**

| Кастрычнік | | | | | | | | | | | | | | | Заўвагі |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | |
| 29/4 | | | 6/11 | | | 13/18 | | | 20/25 | | | 27/1 | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| + | + | | + | + | | + | п | | + | + | | + | + | п | |
| | + | + | | + | п | | + | + | | + | п | | + | п | |
| + | | | + | | + | + | | п | + | | + | + | | п | |
| + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| | | + | | | + | | | + | | | + | | | + | |
| | + | + | | + | + | | + | + | | + | + | | + | + | |
| + | | | + | | | + | | | + | | | + | | | |
| + | | + | | + | | + | | + | | + | | + | | | |
| + | п | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | + | + | | + | + | | + | + | | + | + | | |

праводзіцца прыкідка.

Кожны ўрок праводзіцца пад кіраўніцтвам трэнера або інструктара, які на аснове гадавога вучэбнага плана і рабочага паўрочнага плана распрацоўвае канспект урока.

Канспект урока (трэніроўкі) . . . . . . . . .
секцыі цяжкай атлетыкі . . . . . . групы . . . .
Дата . . . . . . . Час урока (трэніроўкі) . . . .
Неабходная матэрыяльная частка . . . . . . . . .

Задачы. 1.
2.
3.

Змест урока (трэніроўкі).

| Часткі ўрока | Пералік практыкаванняў | Дазіроўка (вага, колькасць падыходаў, паўтарэнняў, працягласць у мінутах) | Арганізацыйна-метадычныя ўказанні | Заўвагі па правядзенню ўрока |
|---|---|---|---|---|

Пры складанні канспекта ў графу 2 запісваюцца ўсе практыкаванні ў той паслядоўнасці, у якой яны павінны праводзіцца ў кожнай частцы ўрока. У графе 3 для вольных практыкаванняў указваецца колькасць паўтарэнняў, для хадзьбы і бегу звычайнага — час або дыстанцыя, для бегу на хуткасць—дыстанцыя. Для практыкаванняў са штангай, гірамі, гантэлямі ўказваецца вага, колькасць падыходаў і паўтарэнняў. У графе 4 указваецца, на што трэба звярнуць увагу спартсменаў пры выкананні практыкаванняў. У графе 5 трэнер робіць заўвагі аб якасці выканання асноўных практыкаванняў і ўказвае, на што неабходна звярнуць увагу ў працэсе заняткаў у будучым.

## УКАЗАННІ ПА ПРАВЯДЗЕННЮ ЎРОКАЎ

Поспех фізічнага развіцця і рост спартыўнага майстэрства спартсменаў у многім залежыць ад правільнай арганізацыі і правядзення ўрока, методыкі выкладання і педагагічнага майстэрства трэнера.

Правільная арганізацыя і правядзенне ўрока звязаны з умелым падборам фізічных практыкаванняў у адпа-

веднасці з задачамі частак урока, з улікам складу групы і індывідуальных асаблівасцей кожнага спартсмена, месца і матэрыяльнага забеспячэння заняткаў, перыяду трэніроўкі, пары года і інш.

У падрыхтоўчую частку ўрока ўключаюцца простыя практыкаванні, якія не патрабуюць асаблівага вывучэння і лёгка выконваюцца. Падбіраюцца практыкаванні з такім разлікам, каб увесці ў павышаны дзейсны стан усе групы мышцаў цела і актывізаваць дзейнасць органаў дыхання і кровазвароту.

Праводзіць практыкаванні неабходна ў парадку нарастання цяжкасці выканання або ў паслядоўнасці павышэння нагрузкі на арганізм.

У пачатку асноўнай часткі ўрока першымі праводзяцца тыя практыкаванні, тэхніка якіх вывучаецца або ўдасканальваецца. Калі ж ставіцца задача развіцця якасцей, то спачатку неабходна выконваць практыкаванні, звязаныя з развіццём хуткасці, а затым з развіццём сілы і вынослівасці.

Калі ўсе класічныя практыкаванні будуць вывучаны, работу ў асноўнай частцы ўрока трэба пачынаць з таго практыкавання, якое недастаткова засвоена. Існуе некалькі варыянтаў чаргавання класічных практыкаванняў. Найбольш распаўсюджана такое чаргаванне практыкаванняў, пры якім жым уключаецца ў кожныя заняткі, а рывок і штуршок, якія па характару работы не маюць істотнага адрознення, чаргуюцца. У адны заняткі ўключаецца жым і рывок, у другія — жым і штуршок і г. д. Дапаможныя практыкаванні ў большасці сваёй выконваюцца пасля класічных, за выключэннем тых, якія звязаны з падрыхтоўкай да выканання асноўных практыкаванняў.

Пры правядзенні трэніровачных заняткаў са штангай трэніровачная вага павінна падбірацца, зыходзячы з індывідуальных асаблівасцей і магчымасцей спартсмена. На практыцы найбольш падыходзячай лічыцца тая вага, якая падымаецца па тры разы ў два — тры падыходы.

Істотным момантам у практыцы вучэбна-трэніровачнай работы з'яўляецца вызначэнне найбольш эфектыўнай нагрузкі. Гэта пытанне ў кожным асобным выпадку вырашаецца практычным шляхам. Нагрузка ў цяжкай атлетыцы вызначаецца вагой падымаемай штангі, колькасцю

падыходаў да вагі ў кожным практыкаванні і колькасцю пад'ёмаў у падыход.

Лічыцца нармальным, калі на трэніроўцы якога-небудзь класічнага практыкавання робіцца ў сярэднім 8—15 падыходаў з адпачынкам паміж імі ў 2—3 мінуты. Колькасць падыходаў вызначаецца задачамі трэніроўкі і ступенню падрыхтаванасці спартсмена. У кожны падыход у залежнасці ад вагі штангі практыкаванне паўтараецца некалькі разоў. У жыме дапускаецца тры — пяць паўтарэнняў практыкавання ў адзін падыход. У рыўку і штуршку ў сувязі з вялікай нагрузкай на сардэчна-сасудзістую сістэму паўтараць практыкаванне больш трох разоў не рэкамендуецца. У штуршку пад'ём на грудзі можна чаргаваць са штуршком з грудзей, напрыклад, у адзін падыход падняць штангу на грудзі два разы і штурхнуць уверх на прамыя рукі адзін раз, у другі падыход на грудзі падняць адзін раз і штурхнуць уверх два — тры разы і г. д. у залежнасці ад таго, на якую частку практыкавання трэба звярнуць галоўную увагу. Акрамя двух класічных практыкаванняў, у кожны ўрок уключаюцца два — тры дапаможныя практыкаванні.

Пры выкананні дапаможных практыкаванняў пасля класічных робіцца па чатыры — сем падыходаў і ў залежнасці ад вагі штангі практыкаванні можна паўтараць ад трох да шасці разоў.

Велічыня нагрузкі на занятках вызначаецца з улікам рэжыму харчавання, характару вытворчай работы і ўзросту атлета.

Нагрузка не павінна выклікаць вялікую стомленасць, і пасля заканчэння практыкавання ў атлета павінен заставацца добры настрой і задавальненне ад праробленай работы.

Для больш дакладнага, індывідуалізаванага ўліку нагрузкі на атлетаў-разраднікаў запаўняецца трэніровачная картка, якая значна аблягчае кантроль за ажыццяўленнем трэніровачнага працэсу і садзейнічае паляпшэнню якасці выкладання. У трэніровачную картку ўпісваюцца ўсе практыкаванні, якія выконваюцца цяжкаатлетам у асноўнай частцы ўрока. Картка запаўняецца трэнерам і захоўваецца ў яго, спартсмену яна выдаецца толькі на занятті.

Для павышэння ўзроўню вучэбна-трэніровачнага працэсу неабходна ўсіх спартсменаў у секцыі размеркаваць

па групах, колькасць якіх вызначаецца лікам спартсменаў. Укамплектоўваць групы трэба з улікам узросту, года заняткаў, фізічнай і тэхнічнай падрыхтаванасці, з разліку 10—12 навічкоў або 8—10 разраднікаў на аднаго выкладчыка пры адначасовай рабоце на двух памостах.

Пры адсутнасці магчымасці арганізаваць работу адначасова на двух памостах у групе на аднаго трэнера павінна быць не больш 5 разраднікаў або 8 навічкоў.

Штангі ў зале або на пляцоўцы (калі заняткі праводзяцца на некалькіх штангах) павінны быць размешчаны так, каб трэнер мог адначасова назіраць за ўсімі спартсменамі. Для выканання практыкаванняў са штангай устанаўліваецца строгая чарговасць падыходаў. Адразу пасля выканання практыкавання з вялікай вагой або з вялікай колькасцю паўтарэнняў не рэкамендуецца садзіцца, неабходна некаторы час рухацца, а часам выканаць некалькі адвольных практыкаванняў.

Каб пазбегнуць няшчасных выпадкаў пры практыкаваннях са штангай вялікай вагі, неабходна прыняць усе меры бяспекі. Перш за ўсё трэба кожнага спартсмена навучыць самастрахоўцы. Бяспека таксама ў многім залежыць ад спраўнасці інвентару, стану і якасці памосту. На месцах заняткаў са штангай абавязкова павінна быць магнезія для націрання рук і каніфоль для націрання падэшваў абутку.

## РЭЖЫМ ЦЯЖКААТЛЕТА

Дабіцца выдатнай працаздольнасці арганізма і высокіх спартыўных вынікаў немагчыма без строгага захавання гігіенічнага рэжыму.

Галоўнае — гэта ўстанавіць правільны распарадак дня і дакладна выконваць яго.

За аснову пры складанні распарадку дня бярэцца вытворчая праца, затым адводзіцца час на заняткі па павышэнню ідэйна-палітычнага ўзроўню, на культурны адпачынак, зарадку, трэніроўку, водныя працэдуры, харчаванне і сон.

Працоўны дзень павінен пачынацца зарадкай, па магчымасці на свежым паветры. Зарадка ў асноўным праводзіцца з гігіенічнай мэтай, але можа дапамагаць таксама трэніроўцы і развіццю асобных якасцей або ўдасканаленню элементаў тэхнікі класічных практыкаванняў. Пра-

цягласць зарадкі 12—15 мінут. Пасля зарадкі неабходна памыцца і абцерціся вільготным махнатым ручніком. У пачатку водных працэдур вада павінна быць хатняй тэмпературы, а потым халоднай.

Час на трэніроўку ўстанаўліваецца ў залежнасці ад умоў працы на вытворчасці або вучобы. Звычайна трэніроўка па цяжкай атлетыцы праводзіцца ў другой палавіне дня, у крайнім выпадку не раней 11 гадзін і ні ў якім разе не раніцой. Лічыцца правільным выбіраць час для трэніроўкі такі, у які праводзяцца спаборніцтвы. Спаборніцтвы ж цяпер праводзяцца ўдзень і ўвечар, значыць і трэніроўку неабходна планаваць у гэты час.

Пасля трэніроўкі, калі ёсць такая магчымасць, трэба прыняць цёплы душ. Адзін раз у тыдзень неабходна схадзіць у лазню і добра папарыцца. Гэта пажадана рабіць не ў трэніровачныя дні.

У працэсе трэніровак карысна прымаць сонечныя і паветраныя ванны з мэтай загартоўвання. Для гэтага летам трэба займацца на пляцоўцы, а зімой у памяшканні ў адных трусах.

Вельмі важны для спартсмена нармальны адпачынак. Адпачываць трэба лежачы, надаўшы целу свабоднае становішча і расслабіўшы ўсе мышцы. Такі від адпачынку патрэбны паміж практыкаваннямі на спаборніцтвах. Але самым паўнацэнным адпачынкам з'яўляецца сон. Для дарослага атлета, які трэніруецца, працягласць сну павінна быць не менш 8 гадзін у суткі. Калі начнога сну недастаткова і дазваляюць умовы, рэкамендуецца паспаць 1—1,5 гадзіны пасля абеду.

У трэніроўцы цяжкаатлета важнае значэнне мае харчаванне. Прымаць ежу трэба заўсёды ў адзін час. У сувязі з тым, што ўсе цяжкаатлеты павінны сачыць за ўласнай вагой, каб не выйсці са сваёй вагавай катэгорыі, за выключэннем спартсменаў цяжкай вагі, неабходна захоўваць пэўную дыэту. Для пакрыцця энергетычных затрат і лепшага функцыяніравання ўсіх органаў патрабуецца разнастайная высокакаларыйная ежа з павышаным утрыманнем вугляводаў і вітамінаў. Для аднаўлення тканак і забеспячэння росту мышцаў неабходна павялічыць у сутачным рацыёне колькасць ялавічнага мяса і жывёльных бялкоў. Прымаць ежу трэба за 2—3 гадзіны да пачатку трэніроўкі і не раней як праз гадзіну пасля трэніроўкі.

Неабходна прывучыць сябе да ўмеранага ўжывання

вадкасці, бо празмернае зніжэнне колькасці ўжываемай у суткі вады можа сур'ёзна парушыць водна-солевы абмен. Праганяць смагу трэба малымі дозамі вады на працягу гадзіны і больш. Такі спосаб дапаможа вызначыць неабходную колькасць вады ў сутачным рацыёне. Рэкамендуецца піць цёплую ваду або гарачы чай. Нельга піць ваду непасрэдна перад трэніроўкай, у час трэніроўкі або адразу пасля трэніроўкі. Пры вялікай смазе лепш асвяжыць рот паласканнем і прыняццем аднаго — двух глыткоў вады.

Курэнне, алкагольныя напіткі для цяжкаатлетаў, якія трэніруюцца, недапушчальныя — яны зніжаюць працаздольнасць арганізма.

У справе паляпшэння трэніровачнага працэсу цяжкаатлета ў многім павінен дапамагчы асабісты дзённік спартсмена, які трэба завесці з першых дзён трэніроўкі. У дзённік запісваецца ход трэніровачных заняткаў, аб'ём нагрузкі, самаадчуванне пасля трэніроўкі, захаванне рэжыму дня, праца, сон, харчаванне, адпачынак, водныя працэдуры, штодзённая ўласная вага, удзел у спаборніцтвах і вынік і г. д.

Такі падрабязны запіс падзей кожнага дня дазволіць лёгка вызначыць прычыны ўдалага і няўдалага выступлення на спаборніцтвах.

## ПАДРЫХТОЎКА ДА СПАБОРНІЦТВАЎ

Спаборніцтвы — гэта экзамен на спартыўную сталасць атлета. Паспяхова выступіць у спаборніцтвах атлет можа ў тым выпадку, калі старанна і няспынна рыхтуецца да іх.

Увесь перыяд заняткаў з'яўляецца падрыхтоўкай да спаборніцтваў, але спецыяльная падрыхтоўка пачынаецца за 30—40 дзён. У гэты час на трэніроўках асноўная ўвага ўдзяляецца адпрацоўцы класічных практыкаванняў з ужываннем сярэдняй і найбольшай вагі. Велічыня падымаемай вагі ў класічных практыкаваннях і агульная нагрузка строга плануюцца на кожныя заняткі з такім разлікам, каб па меры набліжэння да спаборніцтваў ступень сілавых напружанняў павышалася. Аднак агульны аб'ём работы павінен быць невялікім, каб арганізм да наступных заняткаў аднаўляўся да стану павышанай працаздольнасці.

У перыяд падрыхтоўкі да спаборніцтваў фізічныя

якасці — сіла, хуткасць, вынослівасць, спрыт—развіваюцца цэласным выкананнем класічных практыкаванняў. Дапаможныя практыкаванні ўжываюцца ў меншым аб'ёме, застаюцца толькі найбольш важныя з іх: «цяга» рыўковая і штуршковая, «падрывы», «швунг» жымавы і штуршковы, жым лежачы на нахіленай дошцы, прыжкі, «выпады», нахілы і прысяданні. У гэты перыяд трэба пазбягаць шматразовага паўтарэння практыкавання за адзін падыход і ні ў якім разе не дапускаць няўдалых пад'ёмаў вагі. Паўтараць класічныя рухі ў адзін падыход з сярэдняй вагой трэба 2—3 разы, з вагой вышэй сярэдняй — 1—2 разы. Паўтараць практыкаванне 2—3 разы можна ў тым выпадку, калі атлет упэўнен, што кожны раз вага будзе паднята тэхнічна правільна і дастаткова энергічна і хутка. Зладжанае і дакладнае выкананне рухаў з вагой, блізкай да найбольшай, стварае добрае самаадчуванне атлета, станоўча адбіваецца на маральным стане спартсмена, умацоўвае ўпэўненасць у паспяховым выступленні на спаборніцтвах.

Для больш дакладнага вызначэння пачатковай вагі на спаборніцтвах у плане трэніровак павінна быць прадугледжана апрабаванне найбольшай вагі ў кожным класічным практыкаванні. Прыкідка на максімальны вынік у трэніровачных занятках праводзіцца ў адным або двух класічных рухах. Прыкідку лепш праводзіць адразу пасля размінкі, калі атлет яшчэ не стомлен. Падыманне найбольшай вагі спыняецца прыкладна за 10 дзён да спаборніцтваў. На апошніх 3—4 трэніровачных занятках мэтазгодна ўдасканальваць трохбор'е цалкам у такой паслядоўнасці, у якой яно будзе выконвацца на спаборніцтвах. Каб дакладна выявіць свае сілы і правільна вызначыць велічыню вагі для першых падыходаў на спаборніцтвах у кожным класічным практыкаванні трохбор'я, на апошніх трэніроўках неабходна апрабаваць намечаную пачатковую вагу. Прычым апрабаванне робіцца не адразу ва ўсіх класічных рухах, а ў адным — двух. Напрыклад, на адных занятках падымаецца пачатковая вага ў жыме або рыўку, на другіх — у штуршку. Пажадана разлічыць так, каб такія цяжкія сілавыя практыкаванні, якім, напрыклад, з'яўляецца штуршок з вялікай вагой, былі выключаны з трэніровак за 4—5 дзён да спаборніцтваў. Практыкаванні з цяжкай вагой выклікаюць вялікае напружанне, стамляюць цэнтраль-

ную нервовую сістэму і таму перад спаборніцтвамі нават шкодныя.

Вельмі важна вызначыць, за колькі дзён да пачатку выступлення трэба спыніць трэніроўкі. Многія атлеты плануюць два дні адпачынку, а выступленне ў спаборніцтвах — на трэці дзень пасля апошняй трэніроўкі. Пры вызначэнні працягласці адпачынку перад спаборніцтвам неабходна зыходзіць з працоўнага рытму, да якога прывычаіўся арганізм атлета. Калі атлет заўсёды трэніруецца праз дзень, арганізм яго набывае здольнасць аднаўляць свае сілы праз 48 гадзін. У даным выпадку перад спаборніцтвамі трэба адпачываць столькі ж часу. Агульная нагрузка на апошніх 3—4 трэніровачных занятках зніжаецца прыкладна на 25%, а на самым апошнім — да 50%. Гэта дасягаецца змяншэннем ліку паўтарэнняў практыкаванняў, падыходаў, падымаемай вагі ў тых рухах, у якіх не праводзіцца асваенне пачатковай вагі, і выключэннем дапаможных практыкаванняў з вагой. Такая пабудова апошніх перад спаборніцтвам трэніровачных заняткаў з'яўляецца добрым актыўным адпачынкам, на працягу якога арганізм поўнасцю аднаўляе сілы, не губляючы неабходнага працоўнага тонусу.

Важна загадзя ведаць аб дні і часе свайго выступлення і перабудаваць свой рэжым дня (калі гэта магчыма) так, каб трэніравацца ў гадзіны, у якія будуць праходзіць спаборніцтвы.

Паспяховае выступленне на спаборніцтвах у вялікай ступені залежыць ад маральна-валявой падрыхтоўкі атлета. Трэба старацца залішне не думаць аб маючых адбыцца спаборніцтвах і заўчасна не хваляваца. Чытанне мастацкай літаратуры, музыка, кіно, тэатр, наведванне музеяў дапамагаюць адцягнуць увагу ад спаборніцтваў, ствараюць бадзёры настрой і ўмацоўваюць упэўненасць у сваіх сілах.

У перыяд падрыхтоўкі да спаборніцтваў і ў дзень спаборніцтваў нельга парушаць устаноўлены рэжым і распарадак дня, за выключэннем рэжыму харчавання для згоншчыкаў вагі, якія за тры — чатыры дні да спаборніцтваў змяншаюць колькасць тлустай ежы, чаю, супоў, гарніраў і да т. п.

У дзень спаборніцтваў трэба загадзя падрыхтаваць спартыўны касцюм, ручнік, адэкалон, каніфоль, магнезію і з'явіцца своечасова на ўзважванне. Пасля ўзважван-

ня за 25—30 мінут да пачатку спаборніцтваў неабходна апрануць спартыўную форму, а за 20 мінут да выступлення пачаць агульную размінку. Размінка павінна быць лёгкай і складацца з такіх практыкаванняў, якія добра разаграюць арганізм, танізуюць мышцы, але не выклікаюць моцнага ўзбуджэння і не стамляюць атлета.

За 10—12 мінут да выхаду на памост робіцца спецыяльная размінка са штангай. Перад жымам такая размінка складаецца з двух практыкаванняў агульнага ўздзеяння, якія танізуюць усе мышцы, і трох — чатырох падыходаў на жым. Размінапчная вага павінна быць спачатку невялікай, а потым раўняцца 85—90% той вагі, з якой атлет пачне спаборніцтвы.

На ўсіх адкрытых спаборніцтвах (не ніжэй гарадского маштабу) на выкананне кожнага класічнага практыкавання ўдзельніку даецца толькі тры падыходы. У першым падыходзе часта вырашаецца поспех выканання руху ў наступных падыходах. Пачатковая вага не павінна выклікаць ніякіх сумненняў у паспяховым пад'ёме яе. Далейшая прыбаўка павінна забяспечыць выкананне нормы Усесаюзнай спартыўнай класіфікацыі або запланаванага выніку.

Паміж падыходамі трэба апранаць халат або трэніровачны касцюм. Пры пераходзе ад аднаго руху да другога на спаборніцтвах заўсёды ёсць перапынак, часам даволі працяглы. У час перапынку, калі ёсць магчымасць, неабходна 10—15 мінут паляжаць, пасля чаго пачаць размінку са штангай перад чарговым рухам, робячы ў 3—4 падыходы толькі тыя рухі, якія будуць выконвацца на памосце.

Ні ў якім разе нельга хваравіта перажываць зрывы або няўдалыя пад'ёмы. Неабходна з дапамогай трэнера разабрацца ў прычынах няўдачы, мабілізаваць сябе і ў наступных падыходах выправіць дапушчаную памылку. Трэба ўмець сканцэнтравацца перад кожным пад'ёмам штангі, загадзя прадумаць, як лепш выканаць рух, накіроўваючы ўвагу ў асноўным на структуру руху і тэхніку прыкладання намагання, а не на ўстаноўленую на штанзе вагу.

Кожны ўдзел у спаборніцтвах павінен фіксіравацца ў дзённіку спартсмена, у якім адзначаецца згонка вагі, характар размінкі, размеркаванне падыходаў, самаадчуванне, тэхнічнае выкананне, прычыны няўдалых падыхо-

даў. Неабходна таксама прааналізаваць падрыхтоўку да спаборніцтваў, выступленне і зрабіць адпаведныя вывады.

## МЕСЦА ЗАНЯТКАЎ І ІНВЕНТАР

Якасць вучэбна-трэніровачных заняткаў залежыць ад матэрыяльнага аснашчэння іх. У Беларусі спецыяльна абсталяваных пастаянных залаў для заняткаў цяжкай атлетыкай нямнога. Заняткі па цяжкай атлетыцы праводзяцца ў звычайных спартыўных або гімнастычных залах. Прычым абсталяванне гімнастычнай залы і яе плошча не могуць быць поўнасцю выкарыстаны для рознабаковага фізічнага развіцця цяжкаатлетаў, бо патрэбнасць у спартыўных базах па іншых відах спорту таксама яшчэ не задаволена і ў гэтым жа памяшканні адначасова займаюцца спартсмены іншых секцый. У выніку цяжкаатлеты вымушаны абмяжоўвацца работай толькі са штангай. Такія ўмовы для заняткаў секцыі цяжкай атлетыкі можна стварыць і без наяўнасці гімнастычнай залы. Для нешматлікай групы ў 5—7 чалавек можна арганізаваць трэніроўкі ў любым пакоі плошчай 25—30 $м^2$.

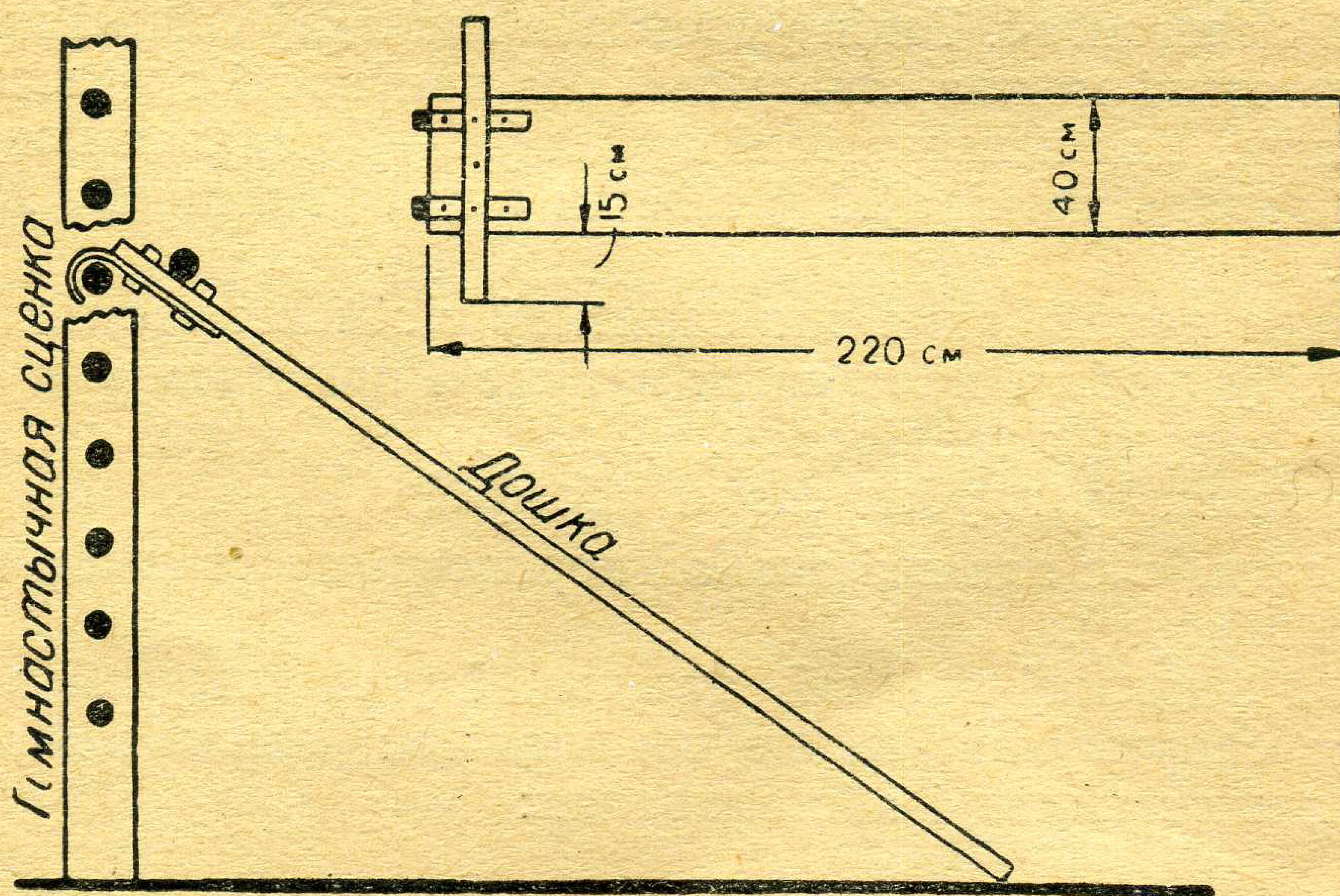
Такое памяшканне для заняткаў у зімовы час можна знайсці ў любым населеным пункце і прыстасаваць яго для рэгулярных трэніровак. Для гэтай мэты можна выкарыстаць у клубах сцэны або файэ.

У летні час заняткі трэба перанесці на стадыён або спортпляцоўку.

Для заняткаў цяжкай атлетыкай у спартыўнай зале або на спартыўнай пляцоўцы павінен быць мінімум наступных прылад і абсталявання:

| | |
|---|---|
| 1. Штанга разборная міжнароднага ўзору на 5 чалавек . . . . . . . . . . . . . . | 1 штука |
| 2. Памост на падгрупу . . . . . . . . . | 1 |
| 3. Стойкі для спецыяльных практыкаванняў на падгрупу . . . . . . . . . . . . . | 1 пара |
| 4. Гіры вагавыя 20, 25 і 32 *кг* . . . . . . | па 1 пары |
| 5. Гантэлі 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12 і 16 *кг* . . | па 1 пары кожнай вагі |
| 6. Дошка для выжымання штангі лежачы . | 1 штука |

| | | |
|---|---|---|
| 7. | Палкі металічныя даўжынёю 140 *см* на кожнага спартсмена . . . . . . . . . . | 1 штука |
| 8. | Перакладзіна або кольцы . . . . . . . | » |
| 9. | Конь або казёл гімнастычны . . . . . . | » |
| 10. | Канат для лазання і перацягвання . . . | » |
| 11. | Лаўка гімнастычная на падгрупу . . . | » |
| 12. | Сценка гімнастычная . . . . . . . . . | 3 пралёты |
| 13. | Набіўныя мячы . . . . . . . . . . . . | 5 штук |
| 14. | Падушачка для прысядання на падгрупу | 1 штука |
| 15. | Скрынка для каніфолі на падгрупу . . . | » |
| 16. | Скрынка для магнезіі на падгрупу . . | » |
| 17. | Стойкі для прыжкоў у вышыню . . . . | 1 пара |
| 18. | Мат гімнастычны . . . . . . . . . . . | 2 штукі |
| 19. | Вагі медыцынскія . . . . . . . . . . . | 1 штука |
| 20. | Падстаўкі або плінты . . . . . . . . . | 1 камплект |



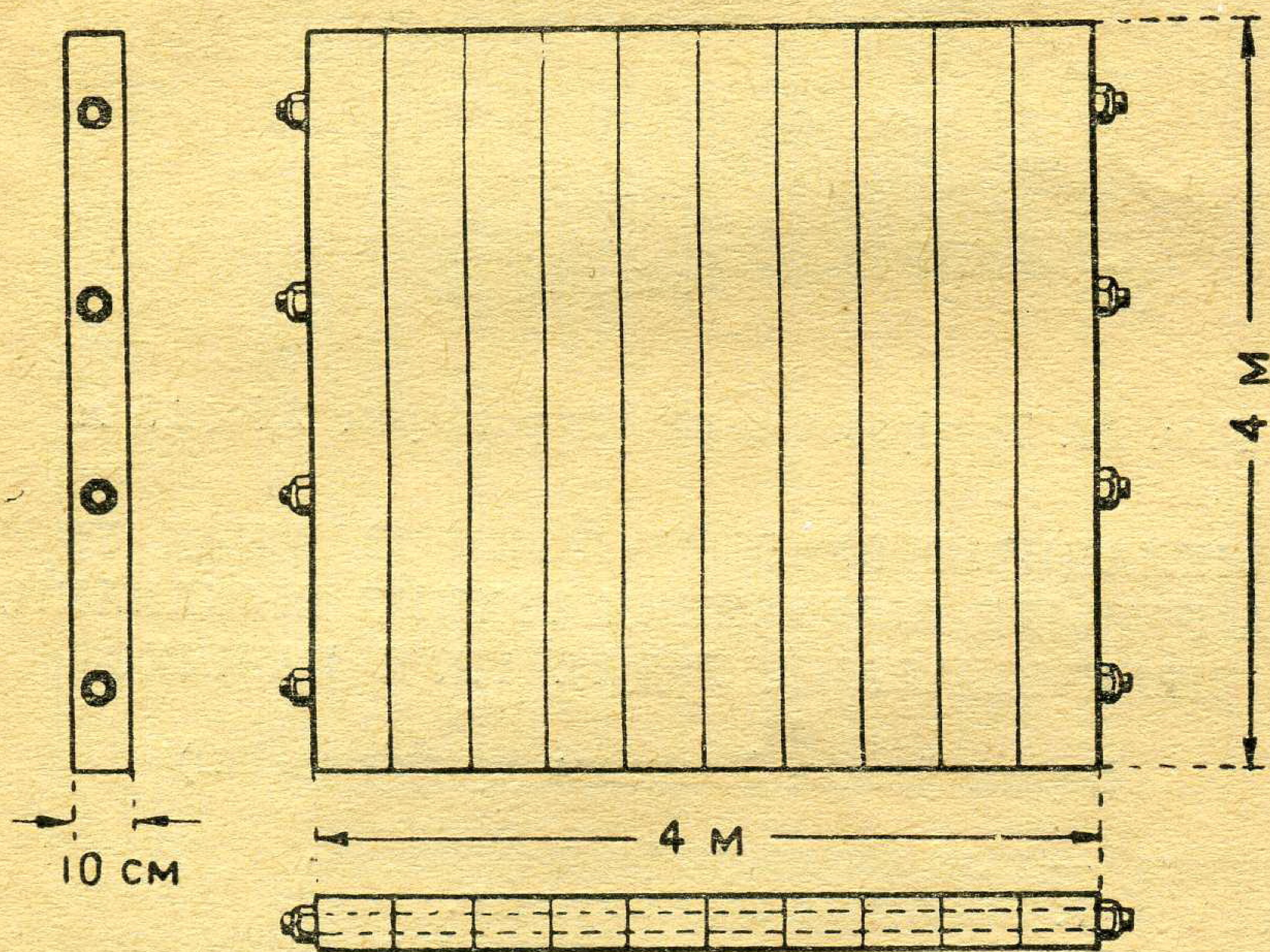

*Рыс. 31.* Дошка для выканання практыкаванняў лежачы.

Асноўным абсталяваннем, без якога немагчыма арганізаваць заняткі па цяжкай атлетыцы, з'яўляюцца штанга і памост.

Памост неабходны ў памяшканні для аховы падлогі ад пашкоджання пры апусканні штангі. На летняй пляцоўцы памост неабходны для таго, каб пазбегнуць

няшчасных выпадкаў, бо на адкрытым грунце выконваць класічныя практыкаванні небяспечна.

Памост — гэта шчыт, зроблены з гладкіх і моцных дошак. Для спаборніцтваў памост робіцца з драўляных брускоў размерам 4×4 *м*, таўшчыня брускоў 8—10 *см*. Змацоўваюцца яны ў адзін суцэльны шчыт пры дапамозе скразных балтоў (рыс. 32). Такі памост вельмі цяжкі, і ўстанаўліваюць яго ў залах пастаянна.

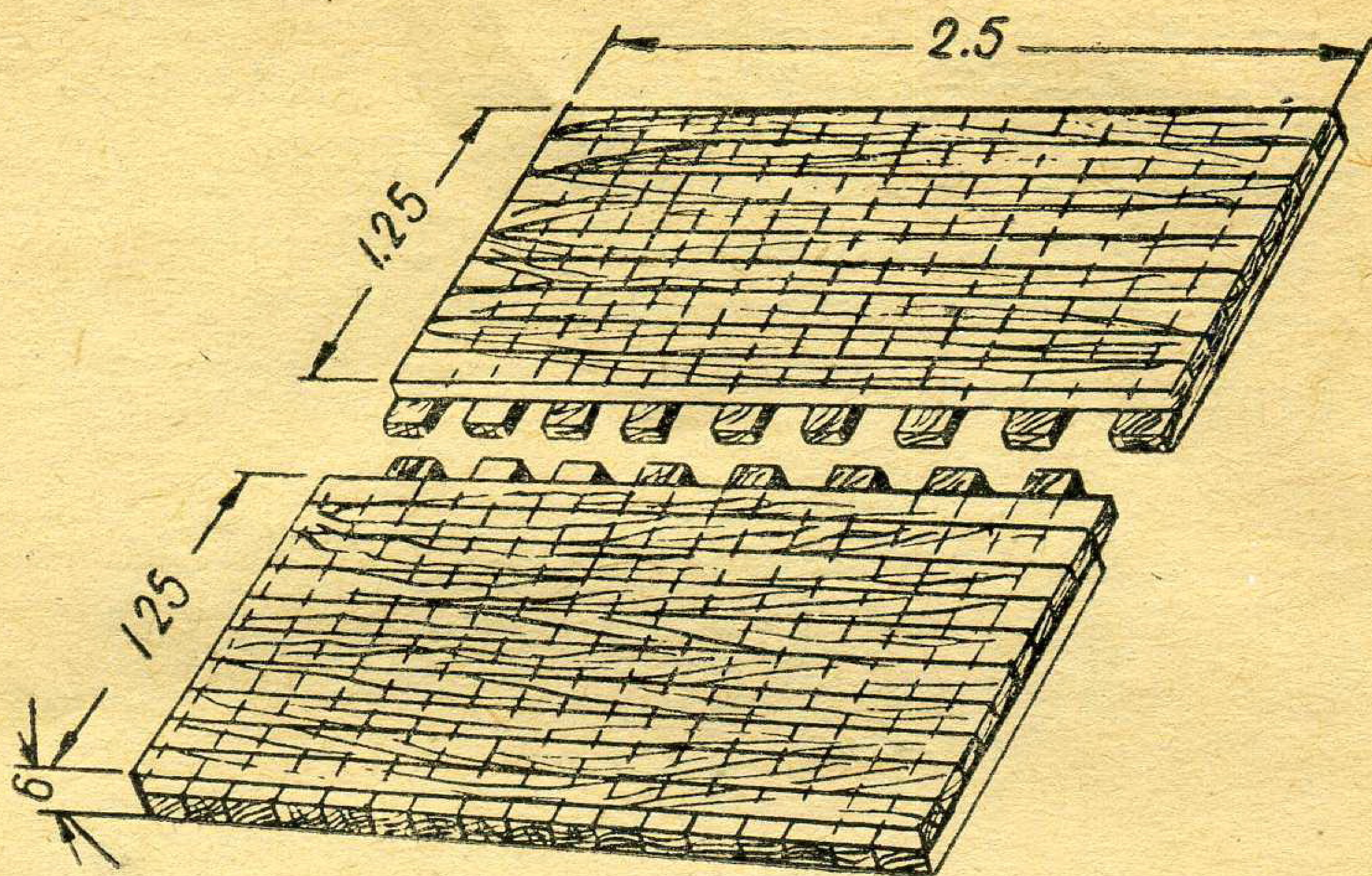



*Рыс. 32.* Памост размерам 4×4 *м*.

Трэніровачныя памосты звычайна робяцца размерам 2,5×2,5 *м*, з дзвюх палавін. Таўшчыня дошак для трэніровачнага памосту дастатковая ў 5—6 *см*. Прымацоўваюцца дошкі да планак, якія знаходзяцца на ніжнім баку памосту, канцы планак адной палавіны шчыта павінны заходзіць пад другую палавіну (рыс. 33).

Пры вырабе памосту неабходна прадугледзець размяшчэнне папярочных планак у тых месцах, на якія пры апусканні штанга будзе абапірацца дыскамі. На гэтыя ж месцы трэба прымацаваць гумавыя дарожкі, якія захаваюць памост на больш працяглы час. Ліцавы бок памосту павінен быць гладкім і не мець вялікіх шчылін і выступаў як у месцы злучэння шчытоў, так і паміж асобнымі дошкамі. Таму памосты робяць з сухога матэрыялу, які пры высыханні не карабаціцца.

Для захавання памосту на летняй пляцоўцы неабходна мець здымальны калпак, зроблены з толі.




*Рыс. 33.* Трэніровачны памост размерам 2,5×2,5 *м.*

## ПРЫКЛАДНЫЯ ВУЧЭБНА-ТРЭНІРОВАЧНЫЯ ЎРОКІ НА ПЕРЫЯД ВЫВУЧЭННЯ ТЭХНІКІ ВЫКАНАННЯ ПРАКТЫКАВАННЯЎ ДЛЯ ГРУП НАВІЧКОЎ

### Першы ўрок — 2 гадзіны (арганізацыйны)

Месца заняткаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Знаёмства з калектывам.
2. Азнаямленне спартсменаў з арганізацыяй заняткаў і планам вучэбна-трэніровачнай работы.
3. Правядзенне гутаркі па запланаванай тэме.

1. Знаёмства з групай па спісу, узросту, з вытворчай спецыяльнасцю, спартыўнай падрыхтоўкай, вынікамі ўрачэбнага агляду і інш.

2. а) кароткая характарыстыка цяжкай атлетыкі як віду спорту;

б) роля і значэнне цяжкаатлетычных практыкаванняў як сродку фізічнага развіцця;

в) рэгулярнасць наведвання заняткаў — залог поспеху ў дасягненні высокіх паказчыкаў, фізічнай трэніраванасці і спартыўных вынікаў;

г) азнаёміць спартсменаў з планам работы секцыі, праграмай вучэбных заняткаў, арганізацыяй заняткаў, дысцыплінай на ўроках, формай адзення і абсталяваннем.

3. Гутарка на тэму «Фізічная культура і спорт у СССР» (па праграме комплексу ГПА).

### Другі ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Вывучэнне тэхнікі падымання штангі на грудзі.
2. Падрыхтоўка спартсменаў да асваення класічных практыкаванняў.
3. Павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі.

| Часткі ўрока і працягласць | Пералік практыкаванняў | Дазіроўка (вага, колькасць падыходаў, паўтарэнняў, працягласць у мінутах). | Арганізацыйна-метадычныя заўвагі | Заўвагі па праведзеных практыкаваннях |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Падрыхтоўчая частка—30 мінут | 1. Пастраенне. Выкананне каманд: «станавіся», «раўняйся», «смірна», «вольна», «шагам марш», «стой». Павароты на месцы направа, налева. Рух у абход залы. Хадзьба з пераходам на бег | Паўтарыць па 3—5 разоў 6—8 мінут | Сачыць за правільнай постаццю і дакладным выкананнем каманд | |
| | 2. Перастройка для выканання гімнастычных практыкаванняў | 1—2 мінуты | | |
| | 3. Вывучэнне зыходных становішчаў: асноўная стойка, стойка ногі пасобку, разам, рукі на пояс, да плячэй, перад грудзямі, за галаву, уперад, у бакі, уверх, назад, прысед, паўпрысед, упор прысеўшы, упор лежачы, выпад уперад, выпад убок, нахіл уперад, убок | 5 мінут | | |
| | 4. Агульнаразвіваючыя і падрыхтоўчыя практыкаванні: | 15—18 мінут | | |
| | а) з асноўнай стойкі падняць рукі ўперад— уверх, падняцца на наскі. Апускаючы рукі ўніз праз бакі, вярнуцца ў зыходнае становішча | Паўтарыць 6—8 разоў | Патрабаваць правільнага становішча рук уперад, уверх, у бакі | |
| | б) са становішча ногі на шырыні плячэй, рукі да плячэй, з сілай выпраміць рукі ўверх, далоні ўперад і вярнуцца ў зыходнае становішча | Паўтарыць 8—10 разоў | | |



6 Зак. 584

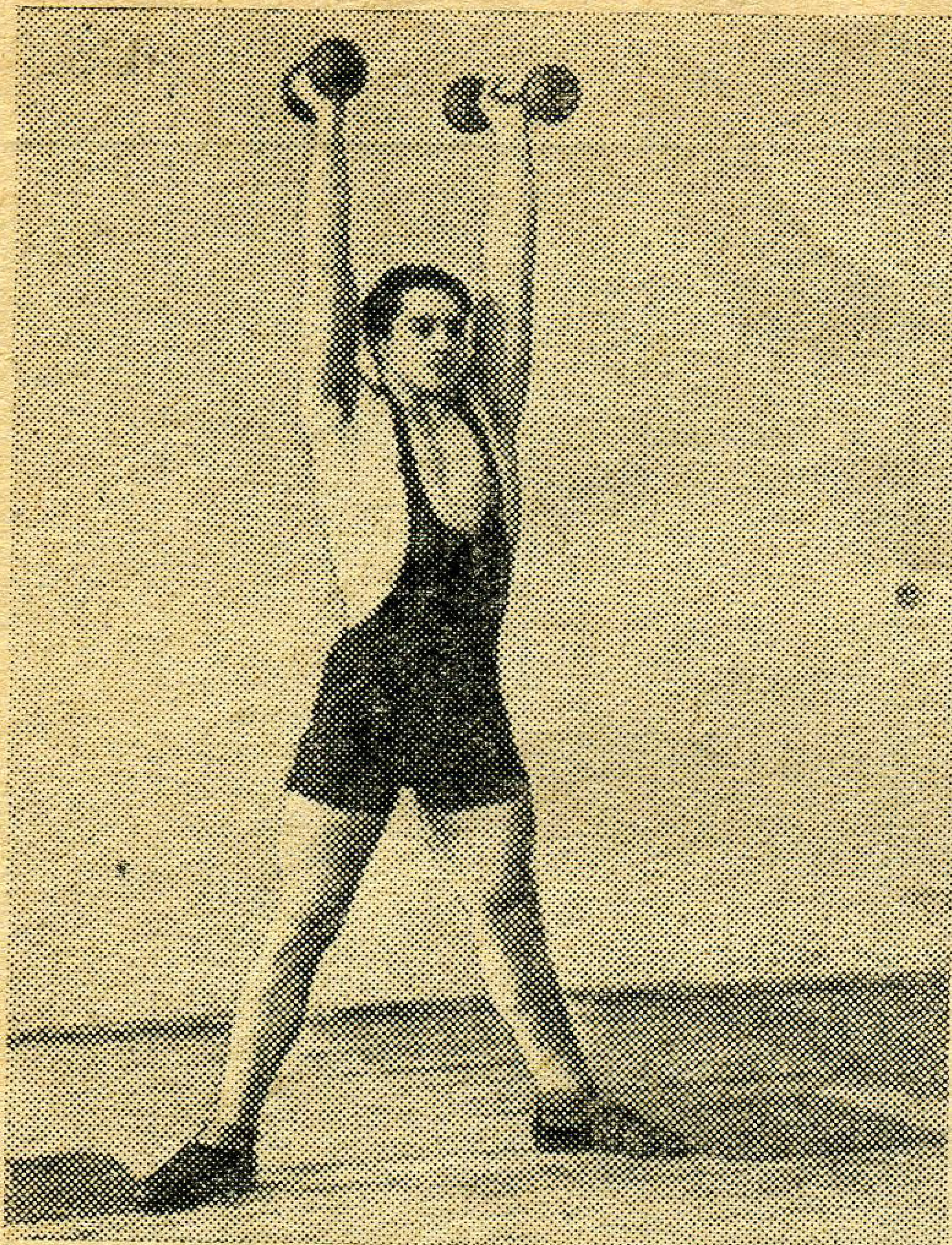
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | в) з асноўнай стойкі нахіліцца ўлева, як мага больш апускаючы левую руку ўніз уздоўж тулава, правую падцягваючы локцем уверх. Тое ж у другі бок («насос») | Паўтарыць па 6—8 разоў у кожны бок | Выконваць рухі без перапынкаў, кожны раз павялічваючы нахіл | |
| | г) зыходнае становішча—ногі паасобку, рукі ўверх. Не згінаючы ног у каленях, нахіліцца ўперад, дакрануцца пальцамі падлогі і выпрастацца | Паўтарыць 4 разы павольна і 4 разы хутка | | |
| | д) зыходнае становішча—ногі паасобку, рукі ўперад. Узмах прамой нагой уперад, дакрануцца пад'ёмам далоні працілеглай рукі. Рукі і ногі чаргаваць | Паўтарыць кожнай нагой 6—8 разоў | Патрабаваць добрай постаці, энергічнага ўзмаху і не дапускаць згінання апорнай нагі | |
| | е) зыходнае становіча —вялікі выпад уперад. Спружыніста пакачвацца | Паўтарыць 3—4 разы кожнай нагой, робячы па 3 пакачванні | | |
| | ж) зыходнае становішча —ногі разам. Прысяданне са спружыністым пакачваннем, вывядзеннем рук уперад і хуткім выпрамленнем у зыходнае становішча | Прарабіць 8—10 разоў | Сачыць за дыханнем | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | з) зыходнае становішча—асноўная стойка, рукі на пояс. Прыжкі з перастаноўкай ног паасобку і састаўленнем разам. Хадзьба і перастраенне групы для асноўнай часткі | 100—120 прыжкоў | Сачыць за дыханнем | |
| Асноўная частка—80 мінут | 1. Вывучэнне тэхнікі падымання штангі на грудзі для жыма: | 40 мінут | | |
| | а) вывучэнне падыходу да штангі, пастаноўка ног у зыходнае становішча і прыняцце старту | Паўтарыць 3—4 разы | | |
| | б) падыманне штангі са старту да поўнага выпрамлення ног і тулава і апусканне ў стартавае становішча | $\frac{40}{3}\ \frac{50}{3}\ \frac{60}{3}\ 2$* | Рукі ад пачатку да канца прамыя | |
| | в) вывучэнне падымання штангі са старту да вышыні грудзей з выхадам на наскі і актыўнай работай рук («цяга») | $\frac{40}{3}\ 2\ \frac{50}{3}\ 2$ | Падымаць штангу як мага бліжэй да сябе. Не допускаць страты раўнавагі пры выхадзе на наскі | |

* Запіс нагрузкі лічбамі ў практыкаваннях са штангай азначае: лічнік дробу — вага штангі, назоўнік — лік паўтарэнняў у адзін падыход, цэлы лік — колькасць падыходаў. Напрыклад, запіс $\frac{60}{3}$ 2 азначае, што да вагі 60 *кг* неабходна зрабіць два падыходы з трохразовым паўтарэннем.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | г) вывучэнне падварочвання рук з асноўнай стойкі — штанга ўнізе на прамых руках. Сілай рук падняць штангу да верхняй часткі грудзей і хутка падвярнуць рукі, апусціць штангу ў зыходнае становішча | $\frac{20}{4-6}$ 2 | Падымаць штангу ўздоўж тулава строга вертыкальна. У час пад'ёму локці над грыфам | |
| | д) тое ж з выхадам на наскі пры пад'ёме штангі і апусканнем на пяткі ў момант падварочвання рук | $\frac{20}{4-6}$ 2 | | |
| | е) тое ж з падседам на месцы ў момант апускання на пяткі і падварочвання рук | $\frac{20-30}{3-4}$ 3 | | |
| | ж) вывучэнне ўзяцця штангі на грудзі падседам на месцы з вісу | $\frac{30-50}{3-2}$ 5 | У час падседу тулава ў вертыкальным становішчы | |
| | 2. Падрыхтоўчыя і агульнаразвіваючыя практыкаванні: | 40 мінут | | |
| | а) для жыма: | | | |
| | выжыманне гантэлей адной рукой | Вага гантэлей 8—12 *кг*; 2—3 падыходы па 5—8 разоў кожнай рукой | | |
| | разгінанне рук уверх, гантэлі за галавой | Вага гантэлей 4—6 *кг*; 2—3 падыходы па 5—8 разоў | | |

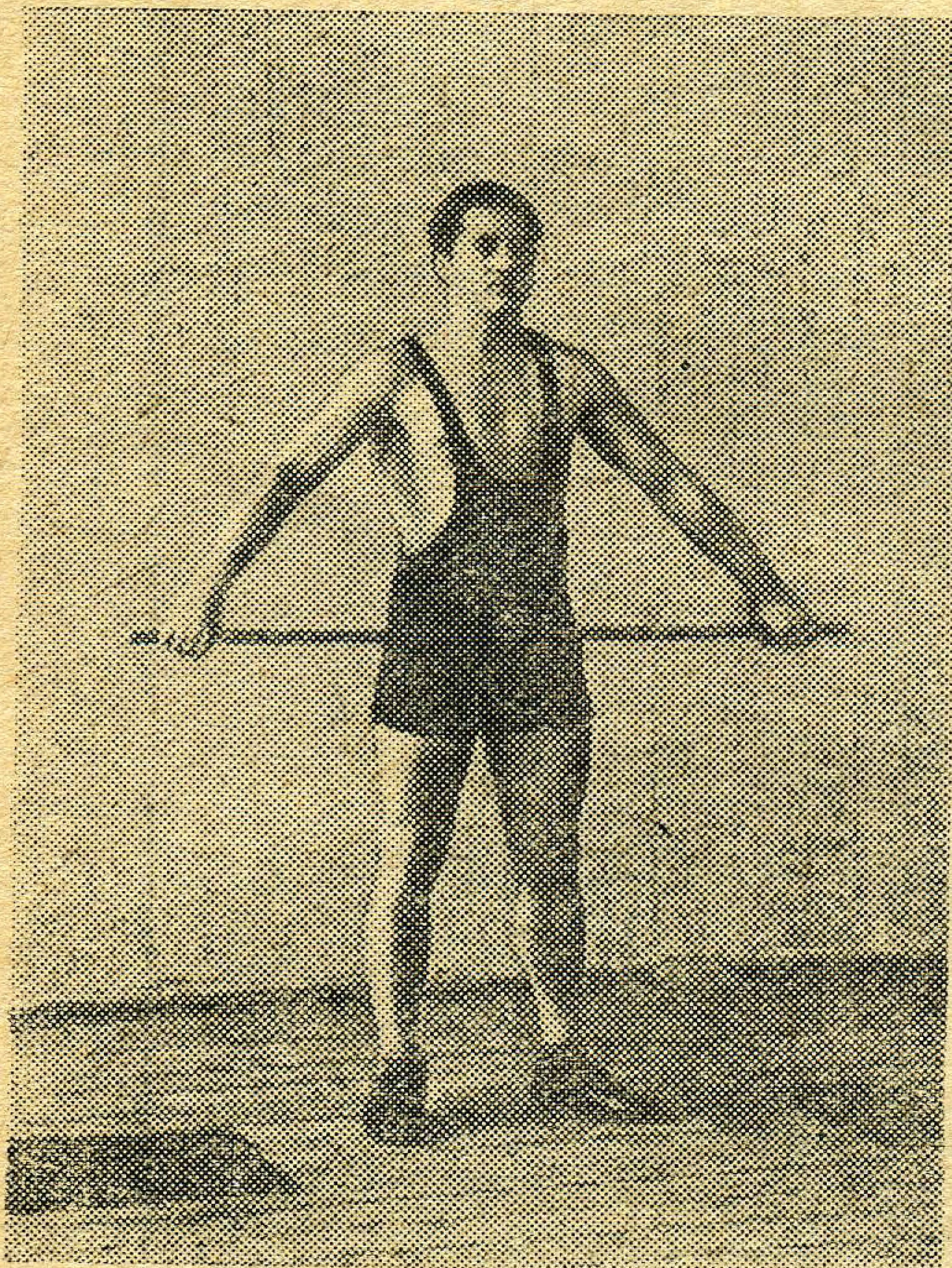
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | выжыманне гантэлей дзвюма рукамі адначасова | Вага гантэлей 10—12 *кг*; 2—3 падыходы па 8—10 разоў | | |
| | выжыманне гантэлей папераменна («млын») адной і другой рукой | » | | |
| | б) агульнаразвіваючыя— згінанне і разгінанне рук | Вага гантэлей 8—10 *кг*; 2—3 падыходы па 6—7 разоў | | |
| | кругападобныя рухі рук уперад і назад са становішча рукі ў бакі | Вага гантэлей 4 *кг*; 2 падыходы па 5—6 разоў | | |
| | нахілы з гантэлямі з зыходнага становішча ногі паасобку, рукі ўверсе (рыс. 34) | Вага гантэлей 4—6 *кг*; 2 падыходы па 4—6 разоў да кожнай нагі | У нахіле гантэлямі дакрануцца падлогі, не апускаючы рук | |
| | 3. Практыкаванні са штангай: | | | |
| | а) хадзьба выпадамі са штангай на плячах | Вага штангі 30—40 *кг*; 2 падыходы па 10 крокаў кожнай нагой | | |
| | б) прысяданне са штангай на грудзях | $\frac{40-50}{5-6}$ 2 | | |

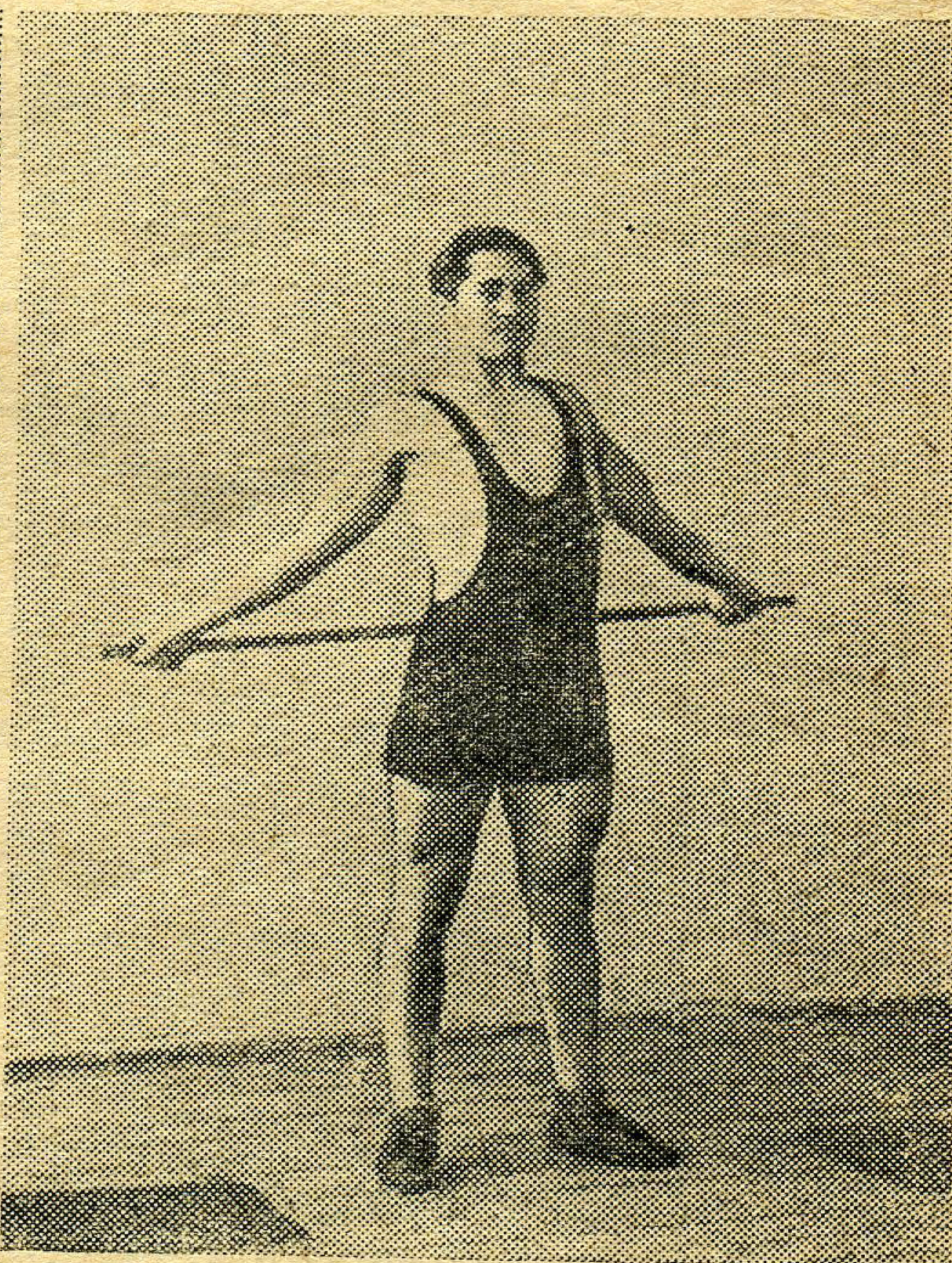




*а* *б*

*Рыс. 34.* Практыкаванне з гантэлямі:
*а*—выходнае становішча; *б*—нахіл.





*а* *б*

*Рыс. 35.* Практыкаванне з палкай:
*а*—выходнае становішча; *б*—палка за спіной.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Заключная частка—10 мінут | 1. Бег ва ўмераным тэмпе з расслабленнем мышцаў | 2—3 мінуты | | |
| | 2. Хадзьба ў спакойным тэмпе з практыкаваннямі на дыханне | 4—5 мінут | | |
| | 3. Падвядзенне вынікаў урока. Заданні на самастойную падрыхтоўку | 3—4 мінуты | | |

*Метадычная заўвага.* У асноўнай частцы ўрока пры выкананні элементаў класічных практыкаванняў са штангай, класічных практыкаванняў у цэлым і дапаможных практыкаванняў неабходна сачыць, каб кожная дэталь руху і рухі ў цэлым выконваліся тэхнічна правільна і дакладна. Для гэтага неабходна старанна адпрацоўваць кожны элемент тэхнікі.

### Трэці ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Вывучэнне ўзяцця штангі на грудзі і жыма дзвюма рукамі.
2. Падрыхтоўка спартсменаў да асваення класічных практыкаванняў.
3. Павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Падрыхтоўчая частка — 25 мінут | Пастраенне, праверка прысутных па спісу. Тлумачэнне задач і зместу ўрока. Паўтарэнне каманд другога ўрока | 5 мінут | | |
| | 1. Хадзьба звычайная на насках | 100—150 *м* | Захоўваць правільную постаць | |
| | з высокім падыманнем калена | 40—50 *м* | | |
| | умераны бег | 250—300 *м* | | |
| | 2. Агульнаразвіваючыя і падрыхтоўчыя практыкаванні: | 20 мінут | | |
| | а) зыходнае становішча—ногі на шырыні плячэй, ступні паралельна. Падняцца на наскі, падцягнуць рукі локцямі ўверх (перадплечча апушчана) і апусціцца ў зыходнае становішча | Паўтарыць 8—10 разоў | Выконваць практыкаванне спачатку ва ўмераным, а потым у хуткім тэмпе | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| | б) зыходнае становішча — ногі паасобку, рукі на пояс. Рабіць кругавыя рухі тулава ўправа і ўлева | Па 4—5 разоў у кожны бок | Выконваць з добрым нацяжэннем мышцаў | |
| | в) зыходнае становішча — седзячы на падлозе, упор рукамі за спіной. Падняць прамыя ногі ўверх і павольна апусціць на падлогу | Паўтарыць 8—10 разоў | | |
| | г) зыходнае становішча — упор прысеўшы. Штуршком выпраміць ногі назад і прыняць становішча ўпору лежачы. Таксама штуршком ног вярнуцца ў зыходнае становішча | Паўтарыць 6—8 разоў | | |
| | д) зыходнае становішча — старт для ўзяцця штангі на грудзі з вісу. Імітацыя «падрыву» і падседу з падварочваннем рук | Паўтарыць 8—10 разоў | Рух выконваць злітна, без паўзы пасля «падрыву» | |
| | е) зыходнае становішча — ногі на шырыні плячэй, рукі сагнуты, паказваюць становішча са штангай на грудзях, імітацыя жыма | Паўтарыць 10—12 разоў | Рукі выпрамляць з сілай і рэзка | |
| | ж) зыходнае становішча — ногі на шырыні плячэй. Прыжкі ў даўжыню з месца | 6—8 прыжкоў | Патрабаваць добрага ўзлёту | |
| Асноўная частка— 90 мінут | 1. Паўтарэнне «цягі» | $\frac{40-50}{3-4}$ 2 | Акцэнціраваць «падрыў» | |

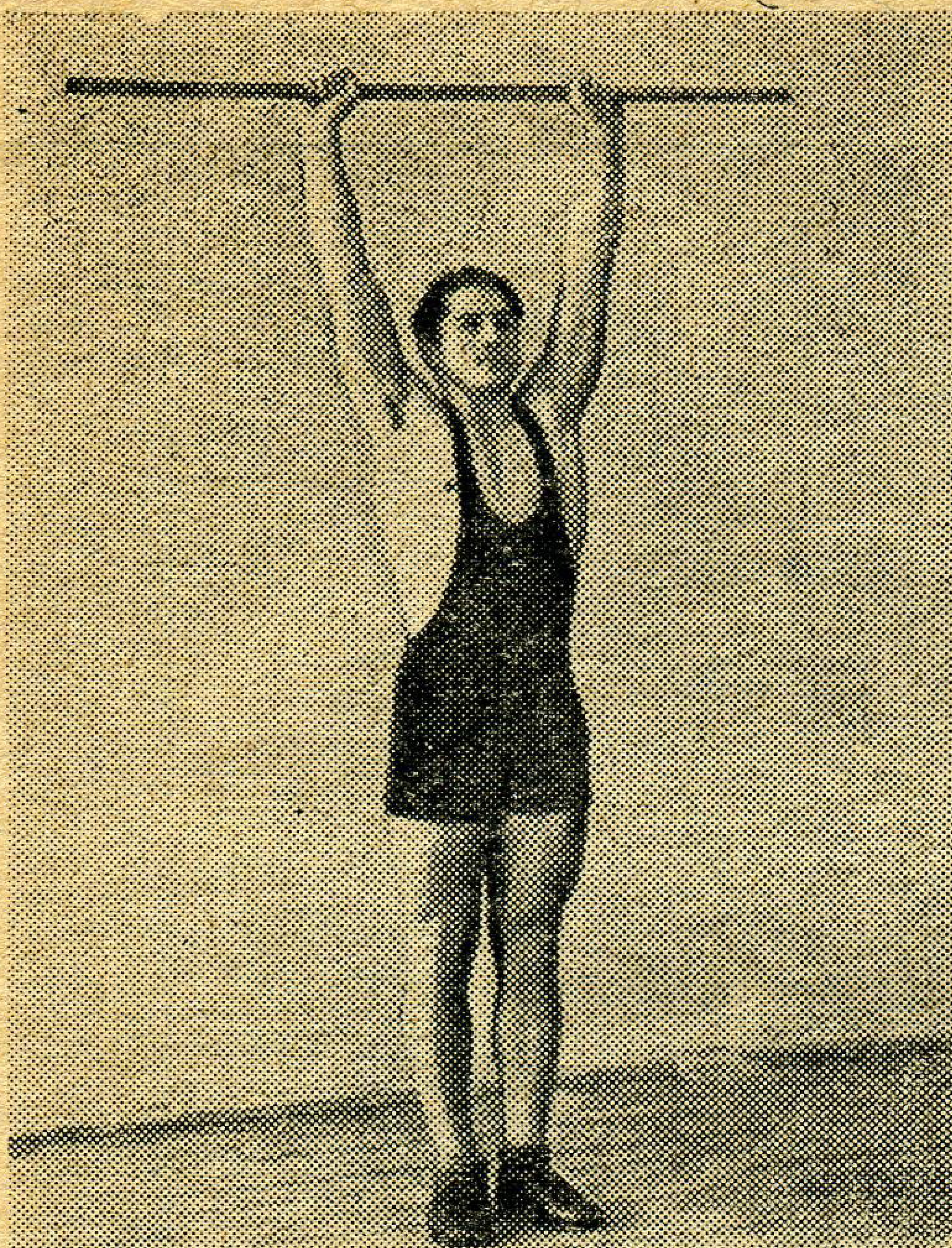
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | 2. Паўтарэнне ўзяцця штангі на грудзі з вісу падседам на месцы | $\frac{30-40}{4-3}$ 2 | Выконваць з добрым выпрамленнем, своечасовым і дакладным падседам | |
| | 3. Вывучэнне ўзяцця штангі на грудзі з падставак падседам на месцы | $\frac{40-50}{3-2}$ 3 | | |
| | 4. Вывучэнне ўзяцця штангі на грудзі са старту | $\frac{40-60}{3-2}$ 5 | | |
| | 5. Вывучэнне жыма дзвюма рукамі: | | | |
| | а) жым штангі з грудзей сілай рук ва ўмераным тэмпе хватам на шырыні плячэй | $\frac{30-50}{5-3}$ 5—6 | | |
| | б) жым штангі з-за галавы сярэднім хватам | $\frac{30-35}{4-5}$ 2—3 | | |
| | 6. Дапаможныя практыкаванні | | | |
| | а) з гірамі: | | | |
| | «цяга» гіры дзвюма рукамі | Вага гіры 32 *кг*; 2 падыходы па 5—6 разоў | Выконваць рух рэзка, прамалінейна і як мага вышэй | |
| | тое ж адной рукой | Вага гіры 24 *кг*; 2 падыходы па 3—4 разы кожнай рукой | | |
| | б) са штангай: | | | |
| | нахілы тулава са штангай на плячах, не згінаючы ног | $\frac{40}{5-6}$ 2 | Выконваць махавым рухам, не напружана | |
| | выпады ўперад са штангай на плячах і вяртанне ў зыходнае становішча | $\frac{40}{5-6 \text{ на кожную нагу}}$ 2 | Тулава трымаць у вертыкальным становішчы | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | в) на гімнастычнай сценцы для ўмацавання мышцаў жывата: седзячы на лаўцы або крэсле, зачапіць ногі за рэйку сценкі, адхіліцца назад і вярнуцца ў зыходнае становішча | 2 падыходы па 8—10 разоў | | |
| | г) з палкай: зыходнае становішча — асноўная стойка, хват шырокі, палкі наперадзе; падымаючы прамыя рукі ўперад — уверх, перанесці палку назад, за тулава, і зваротным рухам вярнуцца ў зыходнае становішча (рыс. 35) | Прарабіць у 2 серыі па 15—20 разоў | Выконваць дакладна, з добрым напружаннем мышцаў рук і плечавога пояса | |
| | д) зыходнае становішча — асноўная стойка, палка ўверсе. Махам апускаючы палку ўперад — уніз, пераступіць нагой паміж рукамі праз палку, рэзка выхапіць нагу назад і махам прамых рук падняць палку ў зыходнае становішча (рыс. 36). | Паўтарыць па 10—15 разоў кожнай нагой | Кожны раз рух ног чаргаваць | |
| Заключная частка — 5 мінут | Тое ж, што і ў другім уроку | | | |

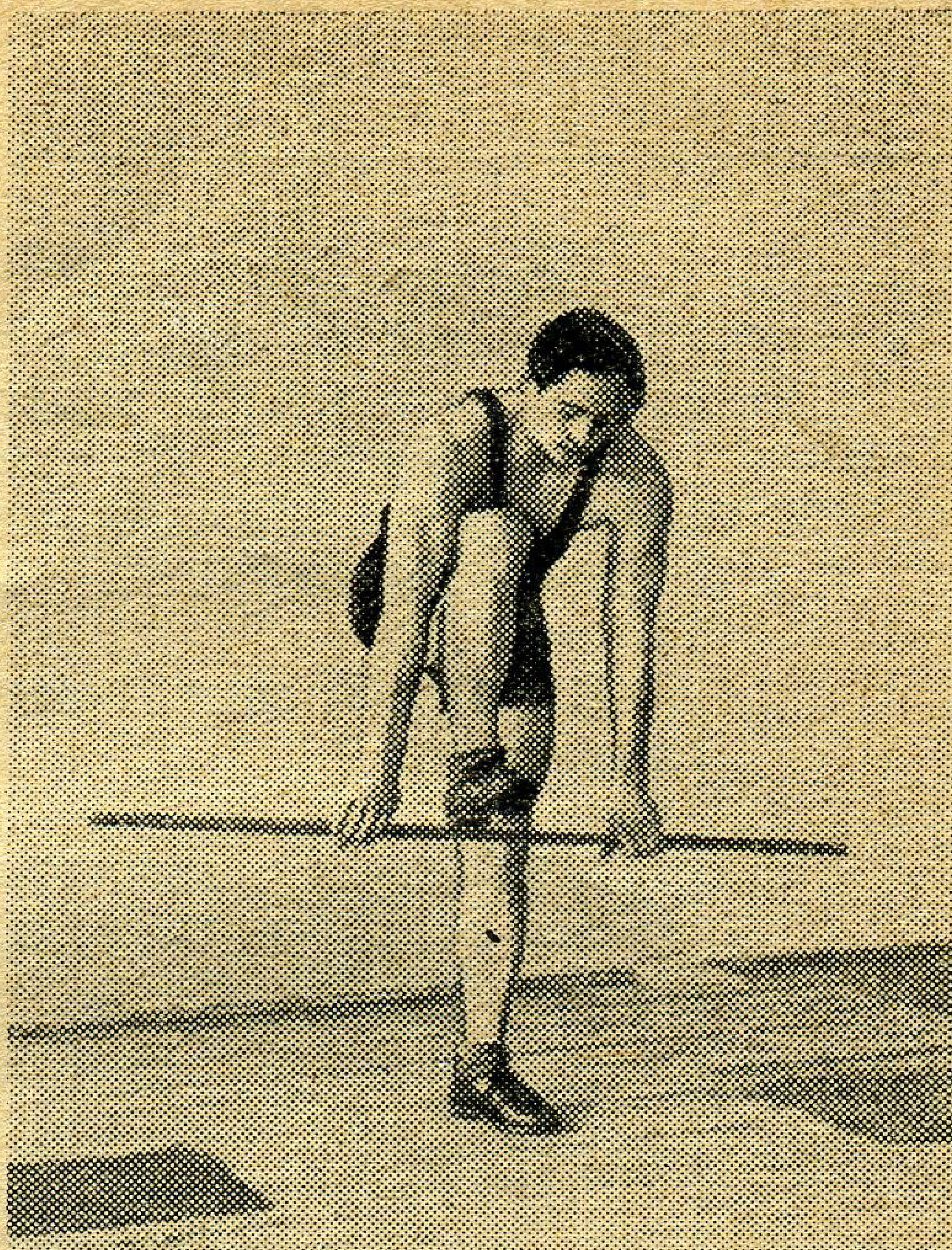
**Чацвёрты ўрок — 2 гадзіны**

Месца заняткаў — спартыўная пляцоўка або зала.

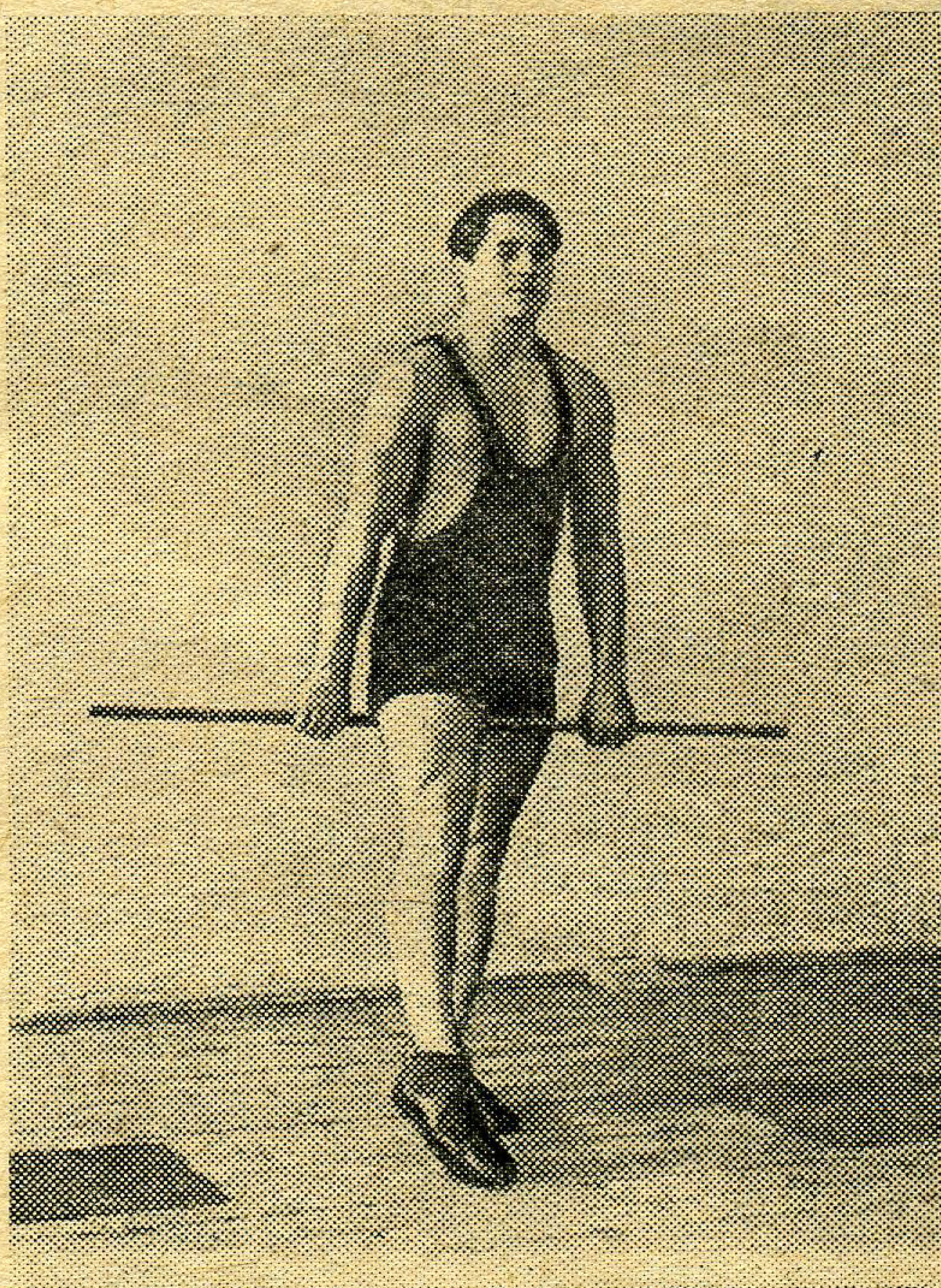
Задачы:
1. Гутарка на тэму «Асновы тэхнікі класічных практыкаванняў».
2. Вывучэнне жыма дзвюма рукамі, бег на 100 *м*.
3. Замацаванне навыкаў правільнага падымання штангі на грудзі.
4. Агульнафізічная і спецыяльная падрыхтоўка.



*а*



*б*



*в*

*Рыс. 36.* Пераступанне палкі:
*а*—выходнае становішча; *б*—пераступанне; *в*—канечнае становішча.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Падрыхтоўчая частка — 50 мінут | Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока. Гутарка на тэму «Асновы тэхнікі класічных практыкаванняў» | 30 мінут | | |
| | 1. Хадзьба звычайная і паскораная | 150—200 *м* | | |
| | 2. Хадзьба выпадамі, моцна згінаючы нагу, выстаўленую ўперад | 30—50 *м* | Нагу згінаць да ўтварэння вострага вугла, тулава трымаць вертыкальна | |
| | 3. Бег ва ўмераным тэмпе | 250—300 *м* | | |
| | 4. Агульнаразвіваючыя практыкаванні: | | | |
| | а) папераменныя махавыя рухі прамымі рукамі ўверх і ўніз—назад | 15—20 рухаў | Рухі выконваць з вялікай амплітудай і добрым напружаннем мышцаў | |
| | б) асноўная стойка; нахілы ўперад з пакачваннем | Паўтарыць 6—8 разоў | | |
| | в) кругавыя павароты тулава ўправа і ўлева, рукі за галавой | Па 4—5 кругоў | | |
| | г) махавыя рухі нагамі ўперад і назад | 10—12 рухаў кожнай нагой | Махавая і апорная ногі прамыя | |
| | д) выпады ўбок з моцным згінаннем нагі і спружыністым пакачваннем, другая нага прамая | 4—5 выпадаў на кожную нагу | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | е) згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы | Паўтарыць 6—8 разоў | | |
| | ж) прысяданне са стойкі ногі разам | Паўтарыць 8—10 разоў | | |
| | з) імітацыя работы рук у бегу на 100 *м* | 2—3 паўтарэнні па 10—15 секунд | | |
| | і) бег з высокім падыманнем сцягна | 40—60 *м* 2 разы | | |
| Асноўная частка — 65 мінут | 1. Вывучэнне старту ў бегу на 100 *м* | 4—5 стартаў з прабежкай 20—30 *м* | | |
| | 2. Падыманне штангі на грудзі са старту і з вісу падседам на месцы | $\frac{40-50}{4-3}$ 2 | Выконваць умерана, тэхнічна правільна | |
| | 3. Вывучэнне жыма аптымальным хватам з найбольш выгаднага стартавага становішча са штангай на грудзях | $\frac{40-60}{3-2}$ 8 | Выконваць рух энергічна як у пачатку, так і ў канцы жыма | |
| | 4. Вывучэнне падымання штангі на грудзі «разножкай» на высокую стойку: | | | |
| | а) адпрацоўка перастаноўкі ног (імітацыя) | Паўтарыць 10—15 разоў | У падсед уходзіць з апоры на наскі хуткім рухам, раўнамерна расстаўляючы ногі паасобку | |
| | б) тое ж з падварочваннем рук (імітацыя з палкай) | Паўтарыць 10—12 разоў | | |
| | в) са штангай з падставак | $\frac{40}{3-4}$ 2 | | |
| | г) са старту | $\frac{40-65}{3-2}$ 5 | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | 5. Практыкаванні на развіццё сілы: | | | |
| | а) са штангай: | | | |
| | прысяданне са штангай на грудзях | $\frac{60-65}{5-4}$ 2 | | |
| | прыжкі са штангай на плячах | $\frac{30-40}{10-15}$ 2 | | |
| | б) з гантэлямі: | | | |
| | адначасовае і папераменнае згінанне і разгінанне рук | Вага гантэлей 10 *кг*; 2—3 падыходы па 10 разоў | | |
| | развядзенне і звядзенне рук у бакі, лежачы на лаўцы | Вага гантэлей 10 *кг*; 2 падыходы па 10—12 разоў | | |
| Заключная частка — 5 мінут | Бег ва ўмераным тэмпе з расслабленнем мышцаў, хадзьба, практыкаванні на дыханне і на расслабленне мышцаў | 3 мінуты | | |

*Заўвага.* Вывучэнне бегу на 100 *м* і іншых практыкаванняў лёгкай атлетыкі і гімнастыкі ўключана ва ўрокі з мэтай падрыхтоўкі спартсменаў да здачы норм комплексу ГПА.

### Пяты ўрок — 2 гадзіны

Месца занятка ў — спартыўная пляцоўка або зала.

Задачы:
1. Вывучэнне бегу на 100 *м*.
2. Удасканаленне тэхнікі жыма і ўзяцця штангі на грудзі.
3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для штуршка і для павышэння агульнафізічнай падрыхтоўкі.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Падрыхтоўчая частка — 20 мінут | Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока | | | |
| | Паўтарэнне выканання каманд другога ўрока | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | 1. Хадзьба звычайная і паскораная | 150—200 *м* | | |
| | 2. Бег ва ўмераным тэмпе | 300—350 *м* | | |
| | 3. Хадзьба ў павольным тэмпе і практыкаванні на дыханне | 80—100 *м* | | |
| | 4. Агульнаразвіваючыя практыкаванні: | | | |
| | а) нахілы тулава са стойкі ногі паасобку да правай і левай нагі з пакачваннем | Па 4—6 разоў да кожнай нагі | Выконваць нахілы, не згінаючы ног | |
| | б) спружыністыя павароты тулава ўправа і ўлева з пакачваннем, якое ўзмацняе рухі, са становішча стоячы ногі паасобку, рукі перад грудзямі | 6—8 паваротаў у кожны бок | | |
| | в) прысяданне з вывядзеннем рук уперад і хуткім уставаннем | Паўтарыць 8—10 разоў | | |
| | г) адштурхоўванне адной рукой з упору стоячы ад сценкі або бар'ера | Паўтарыць 5—7 разоў кожнай рукой | | |
| | д) прабежкі з паскарэннем | 2—3 разы па 20—25 *м* | Пачынаць частым ударным крокам з пераходам на махавы | |
| Асноўная частка — 95 мінут | 1. Вывучэнне і адпрацоўка тэхнікі бегу на 100 *м*: | | | |
| | а) паўтарэнне нізкага старту | 2—3 агульных старты | | |
| | б) адпрацоўка тэхнікі бегу на дыстанцыю | Прабег адрэзкаў па 50—60 *м* | Бегчы з максімальнай хуткасцю | |
| | 2. Удасканаленне тэхнікі жыма: | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | а) са старту падняць штангу на грудзі падседам на месцы і прысесці | $\frac{40}{2+2}$ * | Выконваць умерана | |
| | б) тое ж і выжаць уверх, апусціць за галаву і выжымаць з-за яе | $\frac{40}{3+4}$ | | |
| | в) вывучэнне рэзкага «зрыву» штангі з грудзей і трэніроўка жыма | $\frac{40—60}{3—2}$ 6—8** | Правільна дыхаць пры выкананні жыма | |
| | 3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для штуршка: | | | |
| | а) штуршок штангі з грудзей на прамыя рукі без падседу («швунг») | $\frac{40—50}{3}$ 4 | Рукі выпрамляць рэзка | |
| | б) тое ж з-за галавы | $\frac{40—50}{3}$ 3 | | |
| | 4. Спецыяльныя практыкаванні: | | | |
| | а) трэніроўка «цягі» | $\frac{60—70}{3}$ 4 | | |
| | б) трэніроўка падварочвання рук | $\frac{25—35}{5—4}$ 4 | | |
| | в) нахілы са штангай на плячах | $\frac{40—50}{5—6}$ 2 | | |
| Заключная частка — 5 мінут | Бег ва ўмераным тэмпе з расслабленнем мышцаў | 2 мінуты | | |
| | Хадзьба. Практыкаванні на дыханне | 3 мінуты | | |

* Запіс $\frac{40}{2+2}$ азначае, што да вагі 40 *кг* робіцца адзін падыход, у які 2 разы штанга падымаецца на грудзі, а затым 2 разы робіцца прысяданне.

** Запіс $\frac{40—60}{3—2}$ 6—8 азначае: пачынаючы з 40 *кг*, у кожны падыход прыбаўляць па 5 *кг* і дайсці да 60 *кг* (найбольшая вага). Усяго неабходна зрабіць 6—8 падыходаў, выконваючы рух па 2—3 разы.

## Шосты ўрок* — 2 гадзіны

Месца занямкаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Вывучэнне і трэніроўка жыма.
2. Замацаванне навыкаў правільнага падымання штангі на грудзі падседам «разножка».
3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для штуршка і дапаможныя практыкаванні на развіццё сілы.

Падрыхтоўчая частка — 25 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба звычайная, на насках, з высокім падыманнем кален, і паскораная 200—250 *м*, бег 300—350 *м*. Хадзьба 80—100 *м* і практыкаванні на дыханне.

2. Агульнаразвіваючыя практыкаванні (узяць з трэцяга ўрока).

Асноўная частка — 90 мінут.

1. Вывучэнне, удасканаленне тэхнікі і трэніроўка жыма:

а) падыманне штангі на грудзі і выжыманне $\left(\frac{30-40}{5-4}\ 2\right)$;

б) вывучэнне дажыма і праходжання тулава пад штангу з падставак, штанга на ўзроўні галавы $\left(\frac{45-60}{3-2}\ 5\right)$;

в) удасканаленне тэхнікі і трэніроўка жыма $\left(\frac{55-65}{2}\ 5\right)$.

2. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка падымання штангі на грудзі, уход у падсед «разножкай»:

а) падыманне штангі на грудзі на высокую стойку з перастаноўкай ног паасобку $\left(\frac{55-65}{4-3}\ 3\right)$;

б) тое ж уходам у падсед сярэдняй глыбіні $\left(\frac{65-75}{3-2}\ 4\right)$.

3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для штуршка:

а) паўтарэнне штуршка без падседу $\left(\frac{50-55}{3}\ 2\right)$;

б) штуршок штангі падседам на месцы $\left(\frac{55-65}{3}\ 4\right)$.

4. Практыкаванні на развіццё сілы:

а) прысяданне са штангай на плячах спосабам «нажніцы» $\left(\frac{50-60}{5-6}\ 3\right)$; рухі выконваць аднолькавую колькасць разоў адной і другой нагой;

б) выпады ў бакі са штангай на плячах $\left(\frac{40-45}{4-5}\ 2\right)$;

---

* Для прыкладу, як будаваць урок, як размяркоўваць час на выкананне кожнага практыкавання і яго элементаў, некалькі першых урокаў выкладзены ў выглядзе табліцы. Наступныя ўрокі будуць дадзены ў форме тэксту з асвятленнем усіх пытанняў.

в) гульня — эстафета з палкай. Група дзеліцца на дзве роўныя па колькасці ўдзельнікаў каманды, якія выстрайваюцца ў калону па аднаму на адной лініі. Тым, хто стаіць першы, выдаецца па палцы. Па сігналу яны бягуць у працілеглы бок залы або пляцоўкі. Дакрануўшыся сценкі або абабегшы ўстаноўлены прадмет, вяртаюцца да сваёй каманды, падаюць канец палкі наступнаму і ўдваіх праносяць яе пад нагамі сваёй каманды, якая перапрыгвае праз яе. Як толькі перапрыгне апошні ігрок, з палкай бяжыць наступны, які выконвае тое ж, што і першы. Гульня працягваецца да таго часу, пакуль не прабягуць усе ўдзельнікі каманды. Пераможцай лічыцца тая каманда, ігрок якой першым вернецца на сваё месца. Паўтарыць гульню трэба 2—3 разы.

Заключная частка — 5 мінут.

Тое ж, што і ў пятым уроку.

### Сёмы ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — спартыўная пляцоўка або зала.

Задачы:
1. Вывучэнне і ўдасканаленне жыма па судзейскаму сігналу.
2. Вывучэнне штуршка дзвюма рукамі падседам «нажніцы».
3. Адпрацоўка хуткасці і трэніроўка ў бегу на 100 *м*.
4. Дапаможныя практыкаванні на расцягванне мышцаў і гібкасць.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба звычайная і спартыўная 200—250 *м*.
2. Бег у павольным тэмпе 300—350 *м*.
3. Агульнаразвіваючыя і падрыхтоўчыя практыкаванні:

а) махавыя рухі прамых рук уверх і ўніз, назад (8—10 разоў);

б) са становішча стоячы ногі паасобку, нахілы ўперад з прагнутай спіной, развядзеннем рук у бакі і пакачваннем. Ногі ў нахіле прамыя (6—8 разоў);

в) прыжкі ў становішчы выпаду ўперад спосабам «нажніцы» са зменай пастаноўкі ног пасля кожнага прыжка (10—12 прыжкоў);

г) згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (6—8 разоў);

д) прабежкі з высокім падыманнем сцягна (2—3 разы па 20—25 *м*); тэмп сярэдні, бегчы свабодна.

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Адпрацоўка хуткасці і трэніроўка ў бегу на 100 *м*:

а) прабяганне адрэзкаў у 60 *м* з ходу (2—3 разы);

б) прабяганне з ходу 100 *м* (1—2 разы).

2. Вывучэнне і ўдасканаленне жыма па судзейскаму сігналу:

а) падрыхтоўчыя практыкаванні: падыманне штангі на грудзі, прысяданне і выжыманне з грудзей і з-за галавы $\left(\frac{35-40}{4-5}3-4\right)$;

б) тлумачэнне правілаў выжымання і адпрацоўка жыма ў адпаведнасці з правіламі (па хлапку) $\left(\frac{45-65}{2-1}5-6\right)$.

3. Вывучэнне штуршка з грудзей уходам у падсед «нажніцамі»:

а) падыманне штангі на грудзі падседам «разножка» і паўтарэнне штуршка падседам на месцы $\left(\frac{40-50}{3}2\right)$;

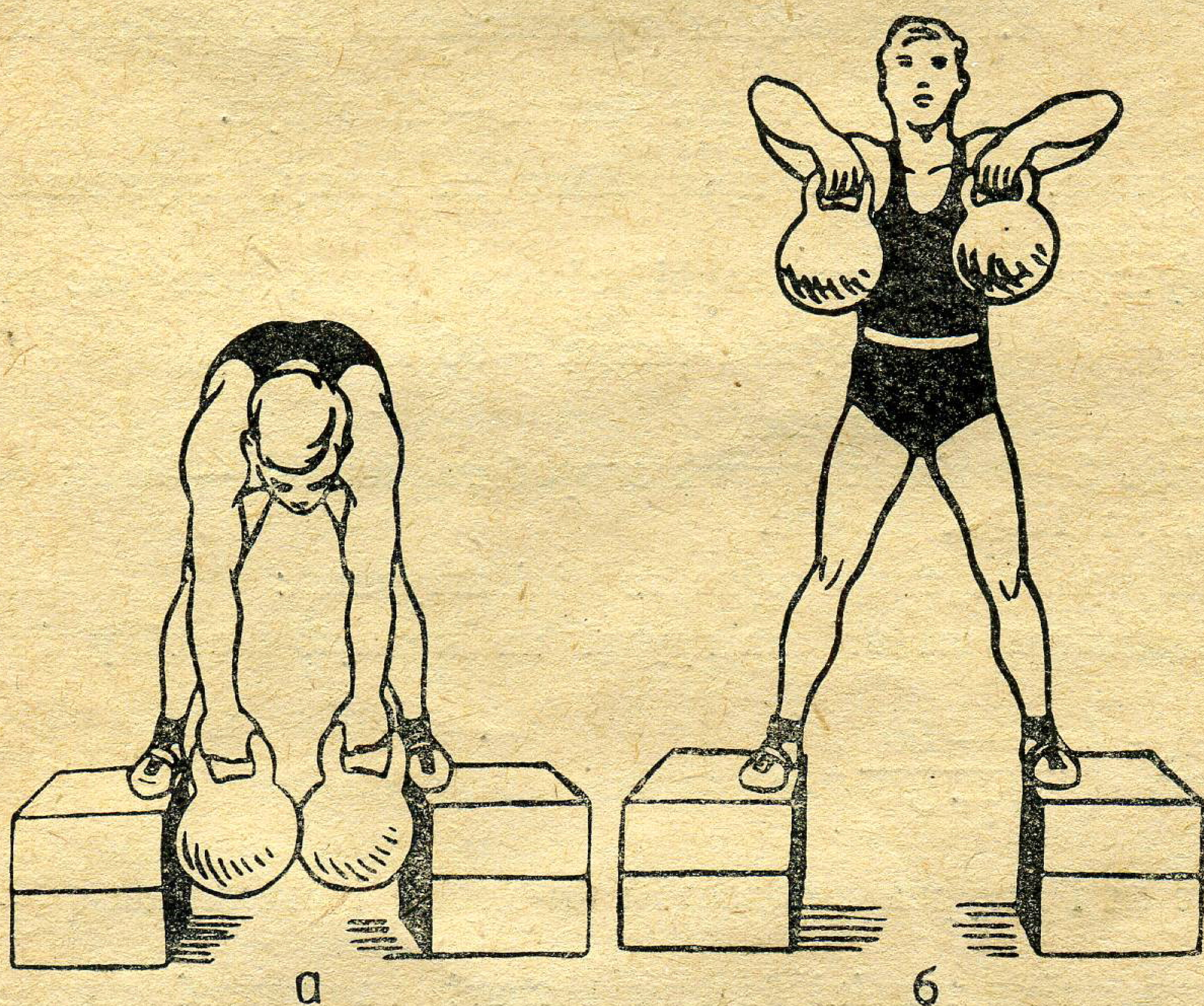
б) вывучэнне перастаноўкі ног пры ўходзе ў падсед спосабам «нажніцы» (імітацыя) са становішча пасля штуршка. Выконваецца ўсёй групай адначасова (12 — 15 разоў);

в) тое ж з металічнай палкай у спалучэнні са штуршком (12 — 15 разоў);

г) штуршок штангі ўходам у падсед «нажніцамі» $\left(\frac{40-60}{3-2}5-7\right)$.

4. Дапаможныя практыкаванні на расцягванне мышцаў і гібкасць:

а) нахілы з гірамі, стоячы на падстаўках (рыс. 37) (5 — 6 разоў у 2 падыходы);




*Рыс. 37.* Нахілы з гірамі, стоячы на падстаўках.

б) прысяданне са штангай, паднятай уверх на прамыя рукі, у становішчы «нажніцы», хват шырокі $\left(\frac{40-50}{4-3}3\right)$;

в) кругавыя рухі тулава з адной гантэляй вагой у 10 *кг* па вялікай амплітудзе. Гантэль бярэцца дзвюма рукамі і ўтрымліваецца на прамых руках над галавой (2 падыходы па 5 — 6 разоў); рухі выконваць папераменна ўправа і ўлева.

Заключная частка — 5 мінут.

Тое ж, што і ў шостым уроку.

*Метадычная заўвага.* Сачыць, каб бег на 60 і 100 *м* выконваўся з максімальнай хуткасцю, засякаючы час па секундамеру.

Пры адпрацоўцы штуршка сачыць за ўзгодненасцю рухаў штуршка, падседу і выпрамлення рук. Ні ў якім разе не дапускаць няпоўнага выпрамлення рук пры ўходзе ў падсед і дажыма. Асаблівую ўвагу ўдзяляць адпрацоўцы адначасовасці перастаноўкі ног у становішча «нажніцы» і раўнамернаму размеркаванню цяжару на абедзве нагі.

## Восьмы ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — спартыўная пляцоўка або зала.

Задачы: 1. Вывучэнне і замацаванне навыкаў тэхнікі штуршка.
2. Падрыхтоўчыя практыкаванні для рыўка дзвюма рукамі.
3. Трэніроўка ў бегу на 100 *м*.
4. Дапаможныя практыкаванні на развіццё сілы.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных на спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Паўтарыць практыкаванні сёмага ўрока, але без прабежак.

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Бег на 100 *м* на час:
а) узяць 2—3 нізкіх старты з прабяганнем 25 — 30 *м*;
б) бег на 100 *м* на час.

2. Вывучэнне і адпрацоўка тэхнікі штуршка:

а) падыманне штангі на грудзі на прамую стойку і падседам «разножка» $\left(\frac{40-50}{4-3}2\right)$;

б) тое ж і штуршок падседам на месцы і «нажніцы» $\left(\frac{40-50}{4-3}2\right)$;

в) адпрацоўка тэхнікі ўзяцця штангі на грудзі падседам «разножка» і штуршка падседам «нажніцы»

$$\left(\frac{60}{1+1^*}2;\ \frac{65}{1+1}2;\ \frac{70}{1}2;\ \frac{75}{1}2;\ \frac{80}{1}2;\ \frac{70}{2}3\right).$$

3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для рыўка:

а) вырыванне гантэлей вагой у 8 — 10 *кг* на прамыя рукі (2 — 3 падыходы па 5 — 7 разоў);

б) тлумачэнне хвата і захвата, якія ўжываюцца ў рыўку;

---

* Запіс 1 + 1 азначае, што ў падыход рух выконваецца ад пачатку да канца 2 разы, г. зн. штанга падымаецца на грудзі, робіцца штуршок і апускаецца на памост; і зноў усё паўтараецца.

в) вырыванне штангі з вісу на прамыя рукі без падседу $\left(\frac{20-25}{4-3}4\right)$; пры вырыванні забяспечыць вертыкальны рух штангі ўверх, бліжэй да цела, звярнуць увагу на «падрыў» і добры выхад на наскі;

г) «цяга» з «падрывам» рыўковым хватам $\left(\frac{40-50}{4-3}4\right)$.

4. Развіццё сілы:

а) жым, лежачы на нахіленай дошцы $\left(\frac{35-50}{5}4\right)$;

б) жым з-за галавы $\left(\frac{35-40}{5}2\right)$;

в) прысяданне са штангай на плячах $\left(\frac{50-70}{4-3}4\right)$;

г) практыкаванні на нахіленай дошцы на ўмацаванне мышцаў жывата, падыманне прамых ног і іх апусканне, трымаючыся рукамі за рэйку гімнастычнай сценкі; прарабіць у дзве серыі па 8—10 разоў.

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, умераны бег 3—4 мінуты, практыкаванні на дыханне і расслабленне мышцаў.

### Дзевяты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Вывучэнне і адпрацоўка тэхнікі штуршка дзвюма рукамі.
2. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка жыма.
3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для рыўка і дапаможныя практыкаванні на развіццё гібкасці і вынослівасці.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Павароты на месцы і ў руху.

2. Хадзьба звычайная, спартыўная, бег ва ўмераным тэмпе (да 400 *м*), практыкаванні на дыханне і кругавыя рухі рукамі ўперад і назад.

3. Практыкаванні для ног. Стоячы ногі шырока паасобку, прысесці на правай назе; левая нага прамая, на пятцы; выпраміцца, тое ж у другі бок (прысесці 6—7 разоў на кожнай назе).

4. Практыкаванні з набіўным мячом:

а) штурханне мяча ўверх адной рукой і лоўля дзвюма рукамі (5—6 штуршкоў адной і другой рукой):

б) мятанне мяча назад дзвюма рукамі праз галаву (6—8 разоў);

в) падкідванне мяча ўверх дзвюма рукамі знізу (6—8 разоў);

г) штурханне мяча ад грудзей дзвюма рукамі ўперад (6—8 штуршкоў);

д) прыжкі ўперад і назад праз мяч, рукі на поясе (50—60 прыжкоў).

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Вывучэнне і адпрацоўка тэхнікі штуршка:

а) паўтарэнне падымання штангі на грудзі падседам на высокую «разножку» $\left(\frac{40-50}{3}\ 1-2\right)$;

б) паўтарэнне штуршка падседам «нажніцы» $\left(\frac{40-50}{3}\ 2\right)$;

в) тлумачэнне правілаў выканання штуршка на спаборніцтвах;

г) адпрацоўка штуршка — пачынаючы з 60 *кг* і прыбаўляючы ў кожны падыход па 5 *кг*, дайсці да найбольшай вагі. Пасля гэтага зменшыць вагу на 10—15 *кг* і зрабіць 2—3 падыходы. Штуршок выканаць тэхнічна правільна (усяго 8—10 падыходаў).

2. Трэніроўка жыма:

а) выжыманне шырокім хватам $\left(\frac{35-45}{4}\ 4\right)$;

б) выжыманне вузкім хватам $\left(\frac{45-55}{3}\ 3\right)$;

в) жым звычайным хватам $\left(\frac{55-60}{2}\ 3\right)$.

3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для рыўка:

а) вырыванне з вісу без падседу на прамую стойку $\left(\frac{20-30}{4-3}\ 3\right)$;

б) вырыванне з вісу з нязначным падседам на месцы $\left(\frac{30-40}{3}\ 3\right)$;

в) прысяданне са штангай на прамых руках у становішчы «нажніцы» або нязначна расставіўшы ногі паасобку, разгарнуць наскі ў бакі $\left(\frac{40-50}{4-3}\ 2\right)$.

4. Нахілы са штангай на плячах $\left(\frac{40-45}{5-6}\ 2\right)$.

5. Бег ва ўмераным тэмпе (4—5 мінут) або гульня—барацьба за мяч, у баскетбол па спрошчаных правілах.

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, практыкаванні на расцягванне і расслабленне мышцаў. Сачыць за дыханнем.

### Дзесяты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — спартыўная пляцоўка або зала.

З а д а ч ы:
1. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка бегу на 100 *м*.
2. Вывучэнне тэхнікі рыўка падседам «нажніцы».
3. Трэніроўка ўзяцця штангі на грудзі падседам «разножка».
4. Дапаможныя практыкаванні на развіццё сілы.

Падрыхтоўчая частка — 15 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба звычайная і паскораная з пераходам на спартыўную 250 *м*, бег 200 — 300 *м*, хадзьба 100 — 150 *м*.

2. Агульнаразвіваючыя практыкаванні:

а) папераменныя і адначасовыя махавыя рухі рукамі на хаду ўверх, уніз і ў бакі (15 — 20 рухаў);

б) стоячы ногі паасобку, нахілы да правай і левай нагі (10 — 12 разоў);

в) прысяданне, не адрываючы пятак, ногі разам (7 — 8 разоў);

г) махавыя рухі нагой уперад, назад і ўбок (па 4 — 5 рухаў кожнай нагой у розных напрамках);

д) агульныя нізкія старты з прабежкай (20 — 30 *м*, 2 — 3 разы).

Асноўная частка — 100 мінут.

1. Трэніроўка ў бегу на 100 *м*:

а) прабегчы 60 — 80 *м* з ходу з максімальнай хуткасцю;

б) тое ж 100 *м* па секундамеру з нізкага старту (1 — 2 разы).

2. Вывучэнне тэхнікі рыўка падседам «нажніцы»:

а) вырыванне штангі на хуткасць без падседу і падседам на месцы $\left(\frac{30-40}{3}\,3\right)$;

б) вывучэнне перастаноўкі ног у падсед «нажніцамі» са становішча стоячы на насках; выконваецца ўсей групай адначасова (10 — 15 разоў);

в) тое ж у спалучэнні з «падрывам» і выпрамленнем рук уверх (імітацыя рыўка) без палкі і з палкай (10 — 15 разоў);

г) вырыванне штангі падседам «нажніцы» з падставак $\left(\frac{35-50}{3}\,6-7\right)$.

3. Адпрацоўка тэхнікі і трэніроўка ўзяцця штангі на грудзі падседам «разножка» $\left(\frac{60-80}{3-2}\,6-7\right)$.

4. Практыкаванні на развіццё сілы і хуткасці:

а) жым, лежачы на нахіленай дошцы $\left(\frac{40-60}{4-3}\,5\right)$;

б) практыкаванні для мышцаў жывата. Павіснуўшы спіной да сценкі, падымаць прамыя ногі ўверх і павольна апускаць (2 падыходы па 5 — 6 разоў);

в) паўпрысяданне са штангай на плячах $\left(\frac{80-100}{4-3}\,4\right)$; вага на плечы падымаецца пры дапамозе партнёраў або з падставак;

г) прыжкі апорныя праз «казла» (10 — 12 прыжкоў).

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, павольны бег з расслабленнем мышцаў.
Практыкаванні на дыханне.

**Адзінаццаты ўрок — 2 гадзіны**

Месца занятнаў — спартыўная пляцоўка або зала.

Задачы: 1. Вывучэнне прыжкоў у даўжыню з разбегу.
2. Вывучэнне і адпрацоўка рыўка дзвюма рукамі падседам «нажніцы».

3. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка жыма.
4. Дапаможныя практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка — 15 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба звычайная і спартыўная 200 — 250 *м*, бег у павольным тэмпе 300 — 350 *м* з паскарэннямі на 20 — 25 *м* (2 — 3 паскарэнні).

2. Агульнаразвіваючыя і падрыхтоўчыя практыкаванні:

а) кругавыя рухі прамымі, разведзенымі ў бакі рукамі, кісць сціснута ў кулак (10 — 12 кругавых рухаў уперад і назад);

б) хадзьба выпадамі з паваротам тулава ў бок нагі, выстаўленай уперад (па 10 — 12 выпадаў на кожную нагу);

в) кругавыя рухі тулава ў становішчы ногі паасобку, рукі ўверсе (6 — 8 разоў);

г) згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (8 — 10 разоў);

д) павольны бег, на кожны трэці — пяты крок прыжок з прызямленнем на махавую нагу (8 — 10 прыжкоў).

Асноўная частка — 100 мінут.

1. Вывучэнне тэхнікі прыжкоў у даўжыню з разбегу (10—12 прыжкоў).

2. Вывучэнне і адпрацоўка тэхнікі рыўка падседам «нажніцы»:

а) паўтарэнне вырывання штангі з падставак падседам «нажніцы» $\left(\frac{35 - 45}{3} 3\right)$;

б) рывок з вісу падседам «нажніцы»; штанга на ўзроўні кален і крыху ніжэй $\left(\frac{40 - 45}{3} 2\right)$;

в) рывок са старту падседам «нажніцы» $\left(\frac{50 - 60}{2} 5\right)$.

3. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка жыма:

а) паўтарэнне падымання штангі на грудзі і жыма з грудзей у адпаведнасці з правіламі $\left(\frac{40 - 45}{3} 2\right)$;

б) тое ж па судзейскаму сігналу — пачаць з 50 *кг* і, прыбаўляючы па 5 *кг* у кожны падыход, дайсці да найбольшай вагі. У падыход выжымаць 1 раз;

в) трэніроўка жыма — падымаемая вага менш найбольшай на 10 *кг* (4 — 5 падыходаў па 3 — 4 разы).

4. Дапаможныя практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі:

а) «цяга» хватам для штуршка $\left(\frac{70 - 100}{3 - 2} 4{-}5\right)$;

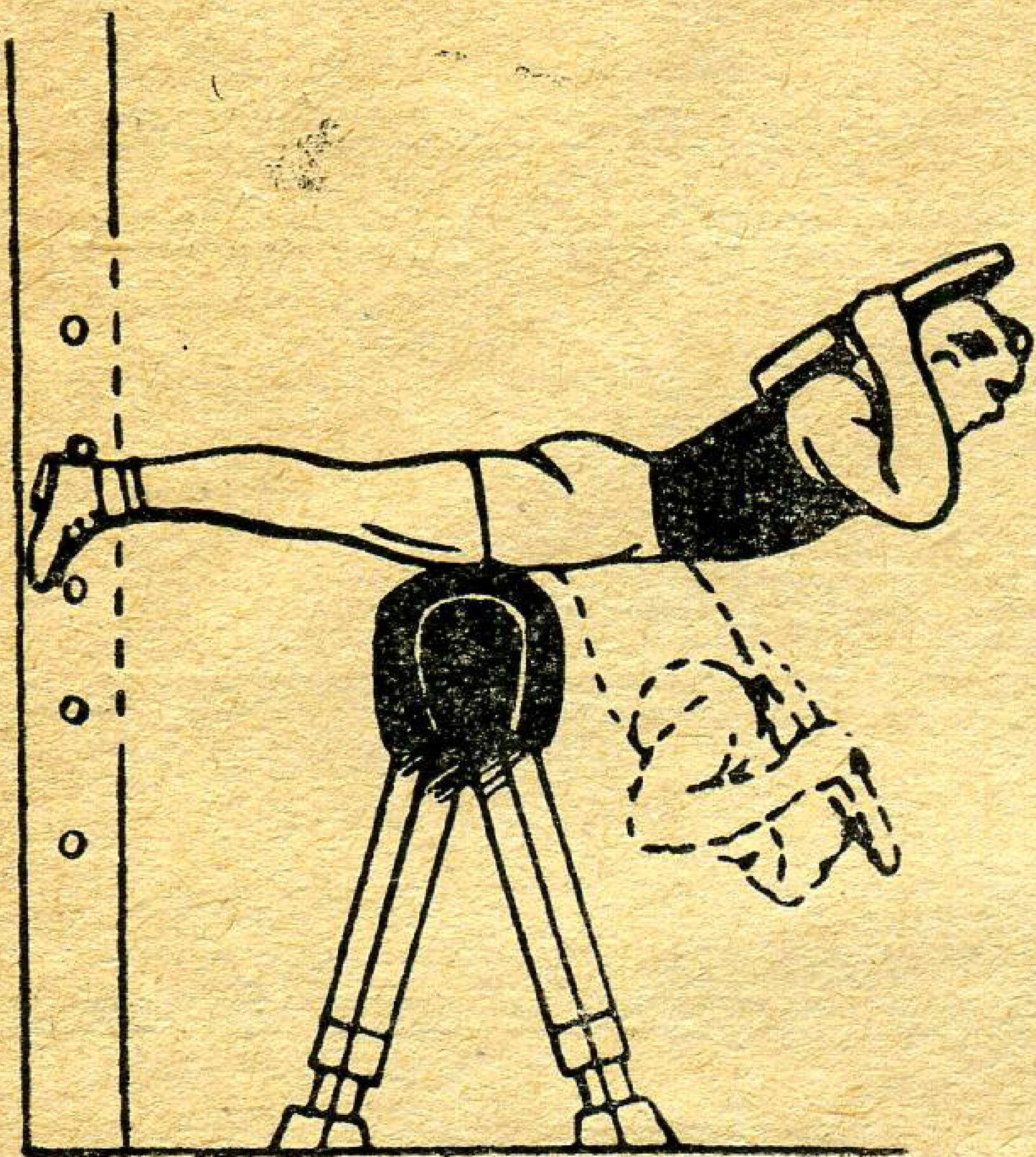
б) для ўмацавання мышцаў спіны. Легчы на «казла» тварам уніз з дыскам у 10 *кг* за галавой і зачапіцца нагамі за рэйку гімнастычнай сценкі (рыс. 38). Плаўна апускаць тулава ўніз і энергічна выпрамляцца, максімальна прагінаючыся (2 — 3 падыходы па 5—6 разоў);

в) тое ж практыкаванне, толькі седзячы на «казле» (рыс. 39); адхіляцца назад да гарызантальнага становішча тулава. У момант пад'ёму тулава ногі павінны быць прамыя, да адказу нахіліцца ўперад;

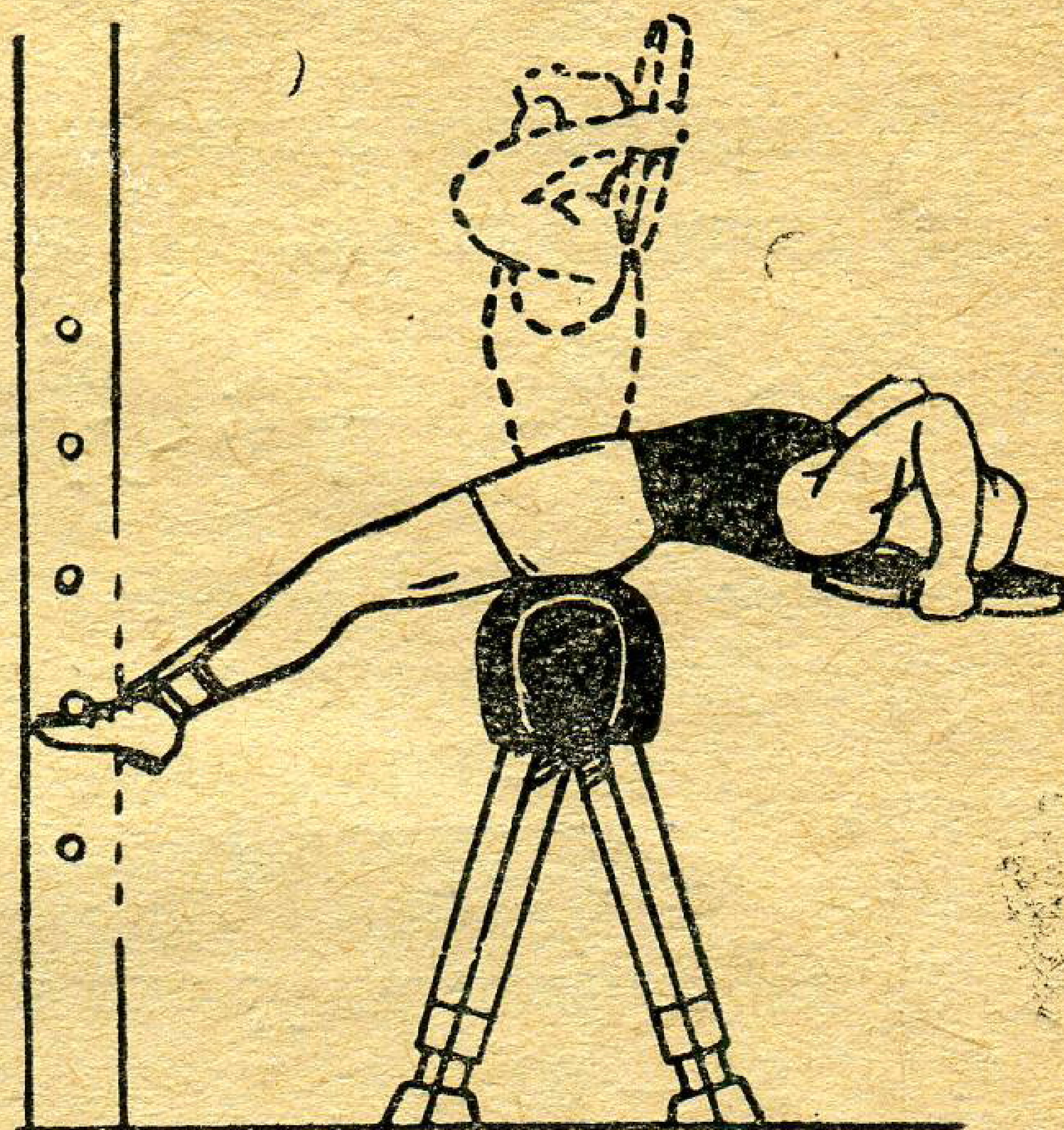
г) бег у павольным або сярэднім тэмпе (1 500—2 000 *м*).

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, практыкаванні на дыханне і расслабленне мышцаў.



*Рыс. 38.* Прагінанне, лежачы тварам уніз.



*Рыс. 39.* Прагінанне, седзячы тварам да сценкі.

### Дванаццаты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі рыўка.
2. Трэніроўка штуршка.
3. Павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба, павароты налева, направа, кругом у час руху.

2. Прыжкі на адной і другой назе (20—25 прыжкоў), бег на 50 — 80 *м* з вынасам прамых ног уперад, звычайны бег 250 *м*.

3. Падрыхтоўчыя і агульнаразвіваючыя практыкаванні:

а) стоячы ногі на шырыні плячэй, падняцца на наскі, адначасова рэзка падцягнуць рукі локцямі ўверх і апусціць у зыходнае становішча (10 — 12 разоў);

б) стоячы ногі паасобку, прагінаючы спіну, нахіліцца ўперад, развесці рукі ў бакі і зрабіць 2 — 3 пакачванні (паўтарыць 6 — 8 разоў);

в) ногі шырока расстаўлены паасобку; прысесці на левай назе, правая прамая, рукі ўперад. Зрабіць спружыністае пакачванне і выпраміцца. Тое ж на другой назе (4 — 5 разоў на кожнай назе);

г) упор лежачы на сагнутых руках. Выпрамленне рук ва ўпор, сагнуўшыся (6 — 8 разоў);

д) імітацыя рыўка падседам без перастаноўкі ног (8—10 разоў);

е) імітацыя перастаноўкі ног спосабам «нажніцы» ў рыўку дзвюма рукамі са становішча стоячы на насках (6 — 8 разоў);

ж) імітацыя рыўка ў цэлым падседам «нажніцы» (6 — 8 разоў);

з) прыжкі ўверх штуршком дзвюх ног з наскоку — даставанне рукамі падвешанага ўверсе мяча або іншага прадмета (8—10 прыжкоў).

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі рыўка падседам «нажніцы»:

а) паўтарэнне рыўка падседам «нажніцы» з падставак $\left(\frac{40-50}{3}\,3\right)$;

б) азнаямленне з правіламі выканання рыўка на спаборніцтвах;

в) адпрацоўка тэхнікі і трэніроўка рыўка дзвюма рукамі са старту $\left(\frac{50}{2}\,2;\ \frac{55}{2}\,2;\ \frac{60}{1}\,2;\ \frac{65}{1}\,2;\ \frac{55}{2}\,3\right)$.

2. Трэніроўка і ўдасканаленне тэхнікі штуршка:

а) паўтарэнне падымання штангі на грудзі падседам на высокую «разножку» $\left(\frac{55-60}{3-2}\,2\right)$;

б) паўтарэнне штуршка з грудзей падседам на месцы і «нажніцамі» $\left(\frac{55-60}{1+3^*}\,3\right)$;

в) штуршок штангі падседам «нажніцы» з-за галавы; штанга на плечы бярэцца з падставак або пры дапамозе партнёраў $\left(\frac{60-70}{3}\,4\right)$;

г) штуршок штангі ў адпаведнасці з правіламі на тэхніку $\left(\frac{70-80}{1}\,3\right)$.

3. Дапаможныя практыкаванні на развіццё сілы:

а) жым, лежачы на нахіленай дошцы $\left(\frac{45-50}{5-4}\,4\right)$;

б) выпрамленне рук уверх са штангай, апушчанай за галаву, хват вузкі, рукі ўшчыльную $\left(\frac{20}{5-6}\,2-3\right)$;

в) згінанне рук у лакцях са штангай, хват знізу $\left(\frac{20}{6-8}\,2-3\right)$;

г) прысяданне са штангай на грудзях $\left(\frac{70-80}{4-3}\,3\right)$;

д) паўпрысяданні са штангай на плячах $\left(\frac{90-100}{3-2}\,3\right)$.

Гульня — гонка мяча па кругу або баскетбол па спрошчаных правілах.

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, бег у павольным тэмпе, практыкаванні на расслабленне мышцаў і дыханне.

---

* Запіс у назоўніку 1 + 3 азначае, што на грудзі штанга падымаецца 1 раз і з грудзей штурхаецца ўверх 3 разы.

## Трынаццаты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Гутарка «Гігіена цяжкаатлета і самакантроль».
2. Вывучэнне тэхнікі падымання штангі на грудзі падседам «нажніцы».
3. Трэніроўка жыма і павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка — 50 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Правядзенне гутаркі «Гігіена цяжкаатлета і самакантроль» (30 мінут).

2. Хадзьба звычайная. Паскорыўшы тэмп, перайсці на спартыўную. Бег з высокім падыманнем кален і пераход на хадзьбу.

3. Прыжкі ў даўжыню з месца (6 — 8 прыжкоў).

4. Практыкаванні з гантэлямі або дыскам ад штангі вагой у 5 — 10 *кг*:

а) выжыманне дыска або гантэлі ўверх (6 — 8 разоў);

б) стоячы ногі паасобку, дыск (гантэль) трымаць на прамых руках уверсе, добра нацягнуцца. Нахілы ўправа, улева (4 — 5 нахілаў);

в) тыя ж нахілы ўперад і выпрамленне, рукі апускаюцца і падымаюцца ўверх разам з тулавам (6—8 нахілаў);

г) кругавыя рухі тулава з дыскам у руках (4—5 разоў у адзін і другі бок);

д) хадзьба выпадамі з дыскам або гантэляй за галавой (12—15 крокаў кожнай нагой).

Асноўная частка — 65 мінут.

1. Вывучэнне тэхнікі падымання штангі на грудзі падседам «нажніцы»:

а) імітацыя перастаноўкі ног у падсед «нажніцамі» са становішча пасля «падрыву» з падварочваннем рук пад штангу. Выконваецца ўсёй групай адначасова (10—12 разоў);

б) тое ж у спалучэнні з «падрывам» з палкай або грыфам (10—12 разоў);

в) узяцце штангі на грудзі падседам «нажніцы» з вісу (становішча перад «падрывам»), штанга знаходзіцца на ўзроўні кален або ніжняй трэці сцягна $\left(\frac{30—50}{4—3}\ 4\right)$;

г) тое ж з падставак $\left(\frac{50—60}{3—2}\ 4\right)$.

Неабходна сачыць, каб у пачатку пад'ёму рукі былі прамыя і штанга падымалася ўверх намаганнем ног і спіны як мага бліжэй да цела.

2. Трэніроўка жыма сярэднім хватам $\left(\frac{45}{2}2;\ \frac{50}{2}1;\ \frac{55}{2}1;\ \frac{60}{1}\ 3\right)$.

3. Дапаможныя практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі:

а) штуршковы «швунг» $\left(\frac{65—70}{3—2}\ 4\right)$;

б) выпады са штангай на плячах у бакі і ўперад $\left(\frac{40}{5}\ 4\right)$;

в) нахілы-прысяданні са штангай на плячах $\left(\frac{40—50}{5}\ 2\right)$;

г) бег у павольным тэмпе (да 2000 *м*).

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, практыкаванні на дыханне.

### Чатырнаццаты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — спартыўная пляцоўка або зала.

Задачы: 1. Кантрольныя спаборніцтвы (прыкідка) у бегу на 100 *м*.
2. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі рыўка.
3. Трэніроўка жыма.
4. Павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка — 15 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Павольны бег 200—250 *м*.
2. Хадзьба з кругавымі рухамі сагнутых да плячэй рук уперад і назад (12—15 кругоў).
3. Махавыя рухі ног уперад і назад (10—12 разоў).
4. Кругавыя рухі тулавам управа і ўлева (4—6 разоў).
5. Прыжкі ў даўжыню з месца (4—6 прыжкоў).
6. Прабежкі з паскарэннямі (1—2 разы).
7. Агульныя нізкія старты (1—2 разы).

Асноўная частка — 100 мінут.

1. Кантрольныя спаборніцтвы ў бегу на 100 *м*.
2. Вывучэнне і ўдасканаленне тэхнікі рыўка:

а) рывок на прамую стойку і высокія «нажніцы» з вісу ад узроўню кален $\left(\frac{35—40}{3}\ 2\right)$;

б) рывок на высокія «нажніцы» са старту $\left(\frac{45—50}{3—2}\ 2\right)$; сачыць за правільным «падрывам» і падвядзеннем цела ўшчыльную да штангі ў момант «падрыву»;

в) удасканаленне тэхнікі рыўка $\left(\frac{55}{2}\ \frac{60}{2}\ \frac{65}{1}\ 3;\ \ \frac{55}{2}\ 5\right)$.

3. Трэніроўка жыма

$$\left(\frac{60\%—85\%\ \text{ад максімальнай вагі ў жыме}}{3—2}\ 8—10\right).$$

4. Практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі:

а) выкідванне гіры адной рукой (2—3 падыходы па 3—5 разоў кожнай рукой);

б) размахванне гірай дзвюма рукамі па кругу (накшталт молату) (па 5—7 разоў у правы і левы бок, па 2 падыходы);

в) прыжкі з гірай або са штангай на плячах $\left(\frac{40}{15-20}\ 2\right)$.

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, бег, практыкаванні на расслабленне мышцаў і дыханне.

**Пятнаццаты ўрок — 2 гадзіны**

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Удасканаленне і трэніроўка рыўка і штуршка дзвюма рукамі.
2. Павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі.

Паўтарыць практыкаванні дванаццатага ўрока.

**Шаснаццаты ўрок — 2 гадзіны**

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Вывучэнне падымання штангі на грудзі падседам «нажніцы».
2. Удасканаленне тэхнікі штуршка.
3. Трэніроўка жыма і павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка — 15 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба, выкананне паваротаў у руху.
2. Прасоўванне прыжкамі ўперад, паклаўшы рукі на плечы спартсмена, які стаіць уперадзе.
3. Бег ва ўмераным тэмпе з паскарэннямі 200—250 *м*.
4. Кругавыя рухі ўперад і назад рукамі, сагнутымі да плячэй (12—15 кругоў).
5. Хадзьба выпадамі (10—15 крокаў кожнай нагой).
6. Практыкаванні з гантэлямі:

а) зыходнае становішча — асноўная стойка. Падымаць прамыя рукі праз бакі ўверх (10—12 разоў);

б) зыходнае становішча — асноўная стойка, гантэлі ўперадзе. Развесці рукі ў бакі і звесці ўперад (6—8 разоў);

в) згінанне і разгінанне рук у локцевых суставах (15—20 разоў);

г) зыходнае становішча — стойка ногі паасобку, гантэлі ўверсе. Нахілы з паваротам тулава ўправа, улева, дакрануцца падлогі збоку і выпраміцца (5—6 разоў у кожны бок). Пры нахіле ногі ў каленях не згібаць;

д) зыходнае становішча — сесці на лаўку, гантэлі падняць да плячэй, партнёр падтрымлівае за ногі. Нахіл тулава назад і вяртанне ў зыходнае становішча (6—8 разоў);

е) зыходнае становішча — асноўная стойка, гантэлі ўверсе на прамых руках. Прысесці на насках, гантэлі апусціць да плячэй, устаць і выпраміць рукі ўверх (10—12 разоў);

ж) зыходнае становішча — старт для рыўка з віса, імітацыя «падрыву» (8—10 разоў).

Асноўная частка — 100 мінут.

1. Вывучэнне і адпрацоўка тэхнікі ўзяцця штангі на грудзі падседам «нажніцы»:

а) імітацыя перастаноўкі ног у падсед «нажніцамі» без палкі і з палкай (10 — 15 разоў);

б) падыманне штангі на ґрудзі падседам «нажніцы» з падставак $\left(\frac{40-60}{3}\,4\right)$;

в) тое ж са старту $\left(\frac{60-70}{2}\,3; \frac{75}{1}\,1; \frac{80}{1}\,3\right)$.

2. Удасканаленне тэхнікі штуршка. Штанга падымаецца на ґрудзі найбольш выгадным спосабам — «нажніцамі» або «разножкай», зыходзячы з індывідуальных асаблівасцей спартсмена.

$$\left(\frac{60}{3}\,\frac{65}{3}\,\frac{70}{3}\,\frac{75}{2}\,\frac{80}{2}\,2;\ \frac{70}{2}\,2\right).$$

*Заўвага.* Лік паўтарэнняў указан толькі для штуршка з грудзей. У даным выпадку вага на грудзі падымаецца 1 раз і штурхаецца ўверх 2 або 3 разы.

3. Трэніроўка жыма $\left(\frac{45}{3}\,\frac{50}{3}\,\frac{55}{2}\,\frac{60}{2}\,\frac{65}{1}\,2;\ \frac{55}{3-4}\,3\right)$.

4. Рывок штангі на высокую стойку з вісу $\left(\frac{40-50}{5-3}\,3\right)$.

5. Хадзьба выпадамі са штангай на плячах $\left(\frac{40-50}{10-15 \text{ крокаў}}\,2\right)$.

6. Пераступанне палкі. Прарабіць у 2 серыі па 10 разоў кожнай нагой.

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, бег ва ўмераным тэмпе, павольны пераход на хадзьбу. Практыкаванні на дыханне і расслабленне мышцаў.

### Семнаццаты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Удасканаленне тэхнікі жыма.
2. Трэніроўка рыўка.
3. Павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба звычайная, на насках у паўпрыседзе, скрыжоўваючы ногі, выпадамі, бег, хадзьба паскораная з пераходам на ўмераную, кругавыя рухі рукамі, сагнутымі да плячэй.

2. Практыкаванні з гантэлямі:

а) імітацыя «падрыву» з выхадам на наскі (6—8 разоў);

б) вырыванне гантэлей на прамыя рукі (8—10 разоў);

в) выпады ўправа, улева з нахілам тулава з асноўнай стойкі, гантэлі ўверсе (5—6 разоў кожнай нагой) (рыс. 40);

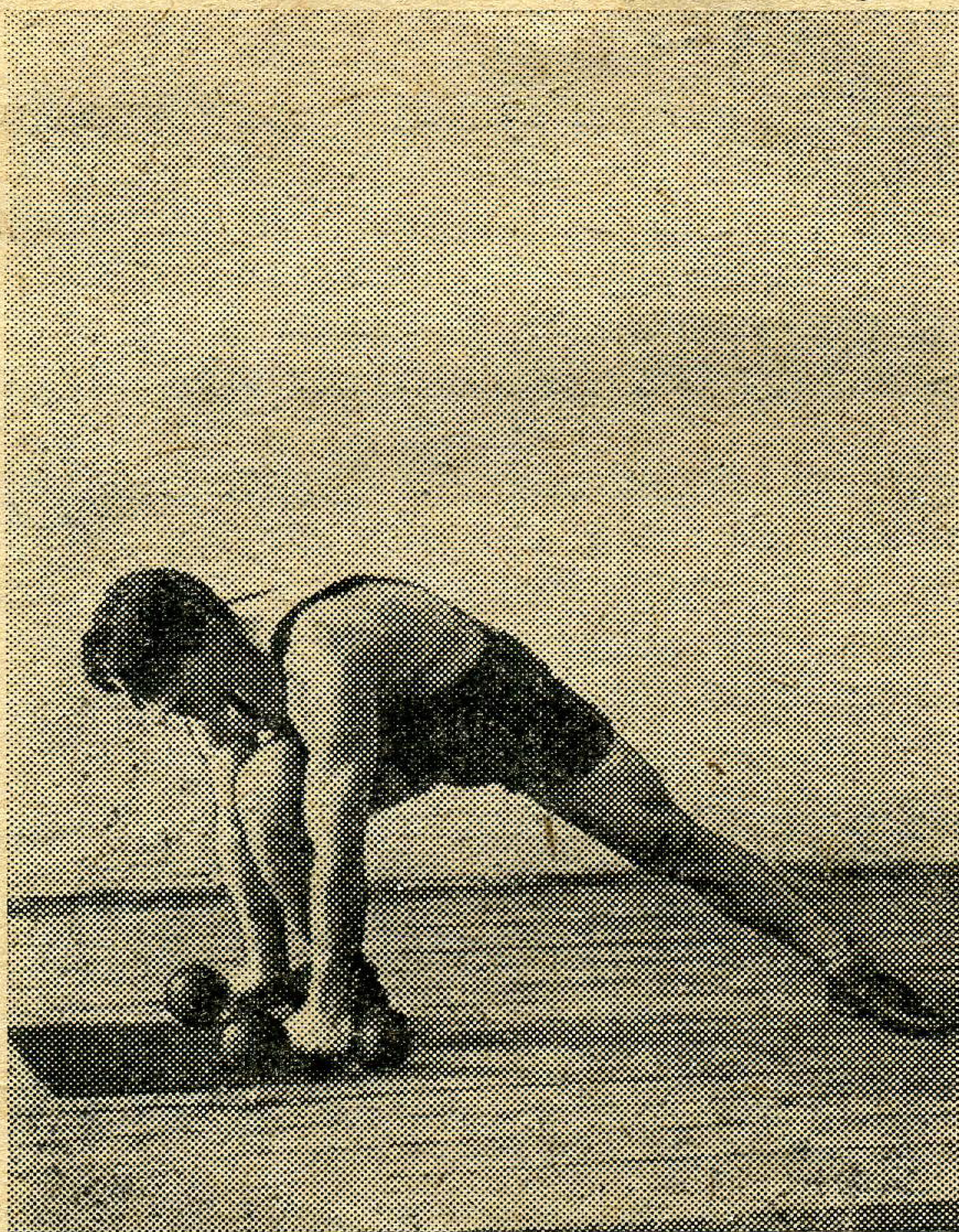
г) седзячы на падлозе ўпор рукамі за спіной, падцягнуць да сябе ногі з гантэлямі, заціснутымі паміж ступнямі, выпраміць уверх і павольна апусціць на падлогу (8—10 разоў);

д) стоячы ногі паасобку, гантэлі ўперадзе, паварочваць тулава ўправа, улева, не ссоўваючы ног з месца (6—8 разоў у кожны бок);

е) згінанне рук у локцях (10—12 разоў);

ж) выжыманне гантэлей уверх, імітацыя жыма (10—12 разоў);

з) прыжкі ў даўжыню з гантэлямі (6—8 прыжкоў).



*Рыс. 40.* Выпады з нахілам.

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Удасканаленне жыма:

а) выжыманне шырокім хватам $\left(\frac{50\%-60\%}{4-2}\ 2\right)$;

б) выжыманне вузкім хватам $\left(\frac{60\%-70\%}{3-2}\ 2\right)$;

в) жым на тэхніку $\left(\frac{70\%}{2}\ \frac{80\%}{2}\ \frac{85\%}{2}\ \frac{90\%}{1}\ 3;\ \frac{80\%}{4}\ 3\right)$.

2. Трэніроўка рыўка:

а) рывок на высокія «нажніцы» або «разножку» $\left(\frac{40-50}{3}\right)$;

б) трэніроўка рыўка $\left(\frac{55}{2}2;\ \frac{60}{2}2;\ \frac{65}{1}3;\ \frac{55}{2}4\right)$.

3. Агульнаразвіваючыя і спецыяльныя практыкаванні:

а) штуршковая «цяга» (сярэдні хват) $\left(\frac{70}{3}\frac{80}{3}\frac{90}{3}\frac{100}{2}2\right)$;

б) прысяданне са штангай на прамых руках у становішча падседу «разножкай» у рыўку $\left(\frac{40-55}{4-3}4\right)$;

в) размахванне гірай дзвюма рукамі ўверх і ўніз, назад паміж ног. Прарабіць у 2—3 серыі па 10—15 разоў. Размахванне выканаць маятнікападобным рухам. Сачыць за добрым выпрамленнем цела ў момант маху ўверх і за добрым напружаннем мышцаў спіны пры апусканні. Важна выконваць практыкаванне рытмічна і не трацячы раўнавагі;

г) лазанне па канату без дапамогі ног або падцягванне на перакладзіне;

д) спаборніцтва ў перацягванні. Спартсмены аднолькавай вагі і росту садзяцца парамі адзін супраць другога, бяруцца за палку і ўпіраюцца адзін другому ў ногі так, каб ногі былі прамыя. Перацягванне пачынаецца па камандзе. Перамагае той, хто перацягне свайго таварыша большую колькасць разоў з 3 або 5 спроб.

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, бег з расслабленнем мышцаў, практыкаванні на дыханне.

### Васемнаццаты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала або спартыўная пляцоўка.

Задачы: 1. Удасканаленне тэхнікі рыўка і вызначэнне найбольшай вагі ў рыўку.
2. Трэніроўка штуршка дзвюма рукамі.
3. Развіццё сілы і хуткасці рухаў.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Выкананне страявых каманд на ўвагу, напрыклад, па заданню на 8 лікаў выканаць паварот налева, крок управа, паварот кругом, крок управа і інш.

2. Хадзьба звычайная, на насках, рукі за галаву. Перасоўванне ўперад прыжкамі ў прыседзе на насках, рукі на пояс, бег.

3. Агульнаразвіваючыя практыкаванні з дыскам ад штангі вагой у 10—15 *кг*:

а) выжыманне дыска ўверх на прамыя рукі ад грудзей (10—12 разоў);

б) выпрамленне рук з дыскам уверх з-за галавы (8—10 разоў);

в) стоячы ногі паасобку, дыск уверсе, рабіць нахілы ўправа, улева (па 4—5 разоў у кожны бок);

г) тое ж, нахілы ўперад (8—10 нахілаў);

д) стоячы ногі паасобку, дыск на прамых руках уперадзе, рабіць павароты ўлева, управа, не ссоўваючы з месца ног (6—8 паваротаў у кожны бок);

е) выпады ўперад з дыскам над галавой у становішчы «нажніцы» (5—6 разоў кожнай нагой);

ж) прысяданне з дыскам за галавой і на прамых руках, не адрываючы пятак, ногі разам і паасобку (10—12 прысяданняў).

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Удасканаленне і замацаванне навыкаў тэхнічна правільнага выканання рыўка:

а) рывок на высокую стойку з вісу, з нязначным падседам $\left(\frac{35—40}{3}\ 2\right)$;

б) рывок на дакладнасць і глыбіню падседу са старту $\left(\frac{45—50}{3—2}\ 2\right)$;

в) удасканаленне рыўка і вызначэнне найбольшай вагі. Пачынаючы з 55 *кг* і прыбаўляючы ў кожны падыход па 5 *кг*, дайсці да найбольшай вагі, выконваючы рывок у падыход па 1 разу. Пасля зменшыць вагу на 10—15 *кг* і зрабіць 3—4 падыходы, выконваючы практыкаванне па 2—3 разы ў падыход.

2. Трэніроўка штуршка дзвюма рукамі:

а) падыманне штангі на грудзі выбраным спосабам падседу $\left(\frac{50\%—60\%}{3}\ 2\right)$;

б) штуршок з грудзей без падседу і падседам «нажніцы» $\left(\frac{50\%—60\%}{3}\ 2\right)$;

в) трэніроўка штуршка $\left(\frac{70\%}{3}\ \frac{80\%}{3}\ \frac{85\%}{2}\ \frac{90\%}{2}\ 3;\ \frac{80\%}{2}\ 2\right)$.

3. Практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі:

а) жым лежачы $\left(\frac{60\%—75\%}{4—3}\ 5—6\right)$;

б) прысяданне са штангай на плячах $\left(\frac{80\%—95\% \text{ ад максімальнай вагі ў штуршку}}{4—3}\ 4\right)$;

в) спаборніцтва — хто хутчэй прыжкамі на адной назе (дзвюх) пераадолее даўжыню залы або адпаведную адлегласць на пляцоўцы.

Заключная частка — 5 мінут.

Бег ва ўмераным тэмпе з пераходам на павольны з расслабленнем мышцаў. Практыкаванні на дыханне.

## Дзевятнаццаты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Удасканаленне тэхнікі выбранага спосабу падседу пры ўзяцці штангі на грудзі.
2. Трэніроўка жыма і штуршка дзвюма рукамі.
3. Павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Паўтарыць практыкаванні падрыхтоўчай часткі васемнаццатага ўрока.

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Удасканаленне тэхнікі выбранага спосабу падседу пры ўзяцці штангі на грудзі:

а) падыманне на высокую стойку, акцэнтуючы «падрыў» і падварочванне рук $\left(\frac{40\%-50\%}{4-3}\,2\right)$;

б) імітацыя тэхнікі найбольш нізкага падседу выбраным спосабам $\left(\frac{60\%-70\%}{3}\,3\right)$;

в) удасканаленне тэхнікі $\left(\frac{75\%}{2}\,\frac{80\%}{2}\,\frac{85\%}{2}\,\frac{90\%}{1-2}\,3;\ \frac{80\%}{2}\,2\right)$.

2. Трэніроўка жыма дзвюма рукамі:

а) шырокім хватам $\left(\frac{40\%-50\%}{4-3}\,3\right)$;

б) вузкім хватам $\left(\frac{50\%-70\%}{3}\,3\right)$;

в) аптымальным хватам $\left(\frac{75\%}{2}\,\frac{80\%}{2}\,\frac{85\%}{2}\,\frac{90\%}{1}\,2;\ \frac{80\%}{3}\,2\right)$.

3. Трэніроўка штуршка падседам «нажніцы», на грудзі штанга падымаецца выбраным спосабам падседу $\left(\frac{60\%}{1+3^{*}}\,2\,\frac{70\%}{1+3}\,2\,\frac{80\%}{1+2}\,4\right)$.

4. Спецыяльныя падрыхтоўчыя і агульнаразвіваючыя практыкаванні:

а) прысяданне са штангай на прамых руках, хват шырокі $\left(\frac{40-55}{4-3}\,4\right)$;

б) нахілы са штангай за галавой, не згінаючы ног $\left(\frac{40-50}{5-6}\,2\right)$;

в) седзячы на лаўцы і зачапіўшы ногі за рэйку сценкі, адхіліцца назад з паваротам тулава ўправа, улева; рукі за галавой (прарабіць у 2 серыі па 6—8 паваротаў у кожны бок);

г) спаборніцтва на перацягванне каната.

Заключная частка — 5 мінут.

Бег 2—3 мінуты ва ўмераным тэмпе з пераходам на павольны і потым на хадзьбу. Практыкаванні на дыханне і расслабленне мышцаў.

## Дваццаты ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка жыма (праверка на вынік).
2. Трэніроўка рыўка.
3. Практыкаванні на развіццё хуткасці і павышэнне спецыяльнай падрыхтоўкі.

---

* Запіс 1+3 у назоўніку азначае, што вага 1 раз падымаецца на грудзі і 3 разы штурхаецца ўверх.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Выкананне страявых каманд на месцы і ў руху.

2. Хадзьба звычайная і паскораная з энергічнымі рухамі сагнутымі, як пры бегу, рукамі.

3. Прасоўванне ўперад прыжкамі, штуршком дзвюх ног, з пераходам на бег, рукі на поясе (30—40 прыжкоў).

4. Агульнаразвіваючыя і падрыхтоўчыя практыкаванні:

а) махавыя рухі дзвюма рукамі адначасова ўперад і ў бакі, уверх, уніз (20—25 рухаў у розных напрамках);

б) стоячы ногі паасобку, нахіляць тулава ўперад і ў бакі з пакачваннямі, не згінаючы ног (15—20 нахілаў);

в) стоячы на адлегласці 1 *м* ад гімнастычнай сценкі, нахіліцца і ўзяцца рукамі за рэйку шырокім хватам на вышыні пояса. Прагінаючыся ў грудной частцы цела і не згінаючы рук і ног, рабіць рытмічныя пакачванні ўніз (прарабіць у 2—3 серыі па 8—10 пакачванняў);

г) энергічныя ўзмахі прамой нагой уверх, апорная нага таксама прамая (6—8 разоў кожнай нагой);

д) выпады ў бакі з нахілам тулава да моцна сагнутай нагі, потым штуршком вярнуцца ў асноўную стойку (5—7 нахілаў управа і ўлева);

е) згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (10—12 разоў);

ж) прыжкі ўверх штуршком дзвюх ног з наскоку (5—6 прыжкоў);

з) імітацыя ўзяцця штангі на грудзі і выжымання з палкай.

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка жыма на вялікай вазе (прыкідка):

а) падрыхтоўчыя рухі са штангай — узяцце на грудзі, прысяданне і жым ва ўмераным тэмпе $\left(\frac{40\%}{3+3+3}\right)$;

б) удакладненне і аднаўленне тэхнікі жыма — узяцця штангі на грудзі, зрыву, дажыма і праходжання цела ўперад пад штангу $\left(\frac{60\% - 85\%}{2-1} 3\right)$;

в) жым па хлапку $\left(\frac{90\%}{1} \frac{95\%}{1} \frac{100\%}{1}\right)$.

Калі ранейшая найбольшая вага выжата параўнальна лёгка і тэхнічна правільна, можна зрабіць прыбаўку 2,5 або 5 *кг* і паспрабаваць выжаць штангу ў 1 або 2 падыходы. Пасля гэтага вагу штангі зменшыць на 15 *кг* і зрабіць 3 падыходы, выжымаючы па 2—3 разы.

2. Трэніроўка рыўка:

а) рывок на высокую стойку на хуткасць вырывання з вісу ад узроўню кален $\left(\frac{40\%}{3} \frac{50\%}{3} \frac{60\%}{2} 2\right)$;

б) рывок са старту на хуткі і дакладны падсед $\left(\frac{60\%}{3} \frac{70\%}{2} \frac{80\%}{2} \frac{90\%}{1} 4;\ \frac{85\%}{2} 3\right)$.

3. Павышэнне спецыяльнай падрыхтоўкі і практыкаванні на хуткасць:

а) падварочванне рук $\left(\frac{25-30}{8-10}2\right)$; сачыць за добрым рэзкім выцягваннем штангі і хуткім падварочваннем рук;

б) прысяданне са штангай на грудзях $\left(\frac{70\% - 85\% \text{ ад максімальнай вагі ў штуршку}}{5-3}5\right)$;

в) саскокі дугой з упору на нізкай перакладзіне (8—10 саскокаў);

г) штуршком дзвюх ног з наскоку ўскочыць на «казла» без дапамогі рук. Саскок уверх — уперад (6—8 прыжкоў).

Заключная частка—5 мінут.

Бег у павольным тэмпе, хадзьба, практыкаванні на дыханне.

## Дваццаць першы ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Удасканаленне тэхнікі штуршка на вялікай вазе (праверка на вынік).
2. Трэніроўка рыўка дзвюма рукамі.
3. Павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі.

Падрыхтоўчая частка—15 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Хадзьба звычайная і паскораная з пераходам на бег.

2. Энергічныя прыжкі з трох — пяці крокаў разбегу штуршком адной нагі і прызямленнем на другую нагу (па 4—5 прыжкоў на кожную нагу).

3. Падрыхтоўчыя і агульнаразвіваючыя практыкаванні з металічнай палкай:

а) падыманне палкі прамымі рукамі ўперад, уверх, назад (8—10 разоў). Хват шырокі, выконваць з добрым напружаннем мышцаў, тэмп умераны;

б) апусканне палкі за галаву і падыманне ўверх (10—12 разоў). Хват сярэдні, апускаць палку да лапатак, уверх падымаць энергічна;

в) стоячы ногі паасобку, палка на плячах за галавой, рабіць нахілы ўперад (8—10 нахілаў);

г) стоячы ногі паасобку, палка за галавой, хват шырокі, паварочваць тулава ўправа, улева (па 6—8 разоў у кожны бок);

д) стоячы ногі паасобку, палка ўверсе на прамых руках, рабіць нахілы ўправа, улева з пакачваннем і згінаннем нагі, супрацьлеглай нахілу (8—10 нахілаў у кожны бок);

е) выпады ўперад з палкай за галавой на прамых руках (6—8 выпадаў кожнай нагой);

ж) кругавыя рухі тулава ў паяснічнай частцы з палкай на плячах (па 8—10 разоў управа і ўлева);

з) імітацыя ўзяцця штангі на грудзі выбраным спосабам падседу і штуршок уверх з грудзей і з-за галавы.

Асноўная частка — 100 мінут.

1. Удасканаленне тэхнікі штуршка са штангай найбольшай вагі (прыкідка). Падрыхтоўчыя рухі са штангай перад прыкідкай:

а) рывок на прамую стойку, выжыманне і прысяданне $\left(\frac{40—50}{3+3+3}\ 2\right)$;

б) папярэднія штуршкі перад прыкідкай — падыманне на грудзі выбраным спосабам падседу і штуршок $\left(\frac{60\%}{2+2}\ \frac{70\%}{2+1}\ \frac{80\%}{1+2}\ \frac{90\%}{1}\right)$;

в) прыкідка ў штуршку, пачынаючы з 95% ад вагі і прыбаўляючы па 5 *кг* у падыход, дайсці да найбольшай вагі (4—5 падыходаў);

г) удасканаленне тэхнікі і трэніроўка штуршка $\left(\frac{85\% — 90\%}{1+2}\ 3\right)$.

2. Трэніроўка рыўка:

а) рывок на высокую стойку выбраным спосабам падседу $\left(\frac{50\% — 65\%}{3}\ 4\right)$;

б) рывок з падставак на рэзкі «падрыў» і хуткі ўход у падсед $\left(\frac{70\% — 75\%}{3 — 2}\ 3\right)$;

в) рывок са старту $\left(\frac{80\% — 85\%}{2}\ 5\right)$.

3. Практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі:

а) жым з-за галавы шырокім хватам $\left(\frac{40\% — 50\%}{5 — 4}\ 3\right)$;

б) жым, лежачы на нахіленай дошцы $\left(\frac{60\% — 70\%}{4}\ 3\right)$;

в) нахілы са штангай на плячах $\left(\frac{40 — 50}{5 — 6}\ 2\right)$;

г) прыжкі праз палку. З асноўнай стойкі палка ўверсе ў момант прыжка сагнуць ногі і пранесці палку пад нагамі назад. Тое ж у адваротны бок (па 10—12 разоў у 2—3 серыі);

д) прысяданне са штангай на плячах

$$\left(\frac{70\% — 80\% \text{ ад максімальнай вагі ў штуршку}}{6 — 5}\ 3\right).$$

Заключная частка — 5 мінут.

Хадзьба, бег у павольным тэмпе з расслабленнем мышцаў. Практыкаванні на дыханне.

### Дваццаць другі ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Трэніроўка жыма, узяцця штангі на грудзі выбраным спосабам падседу і штуршка з грудзей.
2. Павышэнне агульнафізічнай падрыхтоўкі і вынослівасці.

Паўтарыць практыкаванні дзевятнаццатага ўрока.

## Дваццаць трэці ўрок — 2 гадзіны

Месца заняткаў — зала.

З а д а ч ы: 1. Удасканаленне і трэніроўка жыма і рыўка дзвюма рукамі.

2. Павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі — практыкаванні з гірамі, штангай, на гімнастычных прыладах.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Выкананне страявых каманд на ўвагу на месцы і ў руху.

2. Прасоўванне ўперад прыжкамі: 4 прыжкі на правай назе, 4 прыжкі — на левай, па 4 — на дзвюх нагах і г. д. (4—5 разоў).

3. Павольны бег 150—200 *м.* Хадзьба звычайная, хадзьба выпадамі з паваротамі тулава (12—15 крокаў кожнай нагой).

4. Агульнаразвіваючыя і падрыхтоўчыя практыкаванні з гантэлямі:

а) імітацыя «падрыву» з гантэлямі (8—10 разоў);

б) выжыманне гантэлей (10—12 разоў);

в) нахілы тулава ўперад з пакачваннем і развядзеннем рук з гантэлямі ўбок, не згінаючы ног і моцна прагінаючы спіну (6—8 разоў);

г) кругавы рух тулавам з паднятымі ўверх гантэлямі (4—5 разоў у правы і ў левы бакі);

д) стоячы ногі на шырыні плячэй, гантэлі ўверсе, прысядаць, не адрываючы пятак, сагнуўшыся ўперад, з замахам рук назад, потым выпраміцца (8—10 разоў).

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Жым дзвюма рукамі $\left(\frac{50\%}{3}\ \frac{60\%}{3}\ \frac{70\%}{3}\ \frac{75\%}{2}\,2;\ \frac{80\%}{2}\,2;\ \frac{85\%}{2}\,2;\ \frac{75\%}{3}\,2\right)$.

2. Рывок дзвюма рукамі:

а) на высокую стойку з нязначным падседам $\left(\frac{50\%}{3}\,\frac{60\%}{3}\,2\right)$;

б) трэніроўка рыўка выбраным спосабам падседу $\left(\frac{65\%}{2}\ \frac{70\%}{2}\,2;\ \frac{75\%}{2}\,2;\ \frac{80\%}{2}\,2;\ \frac{70\%}{3}\,2\right)$.

3. Практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі:

а) штуршковы «швунг» $\left(\frac{70\% - 80\%}{3}\,4\right)$; вага штангі вызначаецца па лепшаму выніку ў штуршку;

б) прысяданне са штангай на плячах у становішчы выбранага спосабу падседу ў рыўку $\left(\frac{70\% - 85\%\ \text{ад рыўка}}{6-5}\,3\right)$;

в) практыкаванні для ўмацавання мышцаў жывата — адхіленні назад з дыскам 10—15 *кг,* седзячы на лаўцы і замацаваўшы ногі (2—3 серыі па 10—12 разоў);

г) саскокі дугой на нізкай перакладзіне праз вяровачку з наскоку і ўпору (10—12 разоў).

Заключная частка — 5 мінут.

Бег ва ўмераным і павольным тэмпе, хадзьба, практыкаванні на дыханне.

**Дваццаць чацвёрты ўрок — 2 гадзіны**

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Удасканаленне тэхнікі і трэніроўка рыўка з вялікай вагой (прыкідка), трэніроўка штуршка.

2. Практыкаванні на павышэнне агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі.

Паўтарыць практыкаванні васемнаццатага ўрока.

**Дваццаць пяты ўрок — 2 гадзіны**

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Трэніроўка ўзяцця штангі на грудзі, штуршка і жыма дзвюма рукамі.

2. Дапаможныя практыкаванні на развіццё якасцей цяжкаатлета.

Падрыхтоўчая частка — 20 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Выкананне страявых каманд на месцы і ў руху.

2. Практыкаванні на ўвагу (на хаду), напрыклад: па хлапку ў далоні — хадзьба на насках з высокім падыманнем калена, на два хлапкі — хадзьба ў паўпрыседзе на насках, па камандзе — бег.

3. Падрыхтоўчыя і агульнаразвіваючыя практыкаванні з дыскам ад штангі вагой 10—15 *кг*:

а) падыманне дыска ўверх прамымі рукамі з апусканнем за галаву; тэмп умераны (6—8 разоў);

б) стоячы ногі паасобку, дыск на грудзях, выжыманне (10—12 разоў);

в) зыходнае становішча тое ж, нахілы ўперад з выпрамленнем рук уперад; выконваць павольна, не згінаючы ног (6—7 разоў);

г) нахілы тулава з дыскам за галавой, седзячы на лаўцы, ногі замацоўваюцца за сценку або прытрымліваюцца партнёрам (10—12 разоў);

д) асноўная стойка — дыск на грудзях, выпады ўправа, улева, моцна згінаючы пры гэтым нагу з выпрамленнем рук уверх (5—6 разоў у кожны бок);

е) стоячы ногі паасобку, дыск на прамых руках, кругавыя рухі тулавам (5—6 кругоў управа і ўлева);

ж) нахілы і прагінанне тулава з дыскам за галавой, лежачы на лаўцы («казле») тварам уніз, ногі замацоўваюцца за сценку або прытрымліваюцца партнёрам (8—10 разоў);

з) імітацыя штуршка з грудзей падседам «нажніцы» (10—12 разоў).

Асноўная частка — 95 мінут.

1. Падыманне на грудзі выбраным спосабам падседу $\left(\frac{50\%-70\%}{3-2}3\right)$.

2. Падыманне на грудзі выбраным спосабам падседу і штуршок грудзей $\left(\frac{70\%}{1+3}2;\ \frac{80\%}{1+3}2;\ \frac{85\%}{1+2}2;\ \frac{90\%}{1+2}3;\ \frac{80\%}{1+2}2\right)$.

3. Рывок з вісу без падседу на хуткасць вырывання $\left(\frac{40\%-60\%}{4-3}3\right)$.

4. Жым дзвюма рукамі $\left(\frac{60\%}{3}\frac{70\%}{3}2;\ \frac{75\%}{2}2;\ \frac{80\%}{2}2\right)$.

5. Жымавы «швунг» $\left(\frac{90\%}{2}\frac{100\%}{2}\frac{105\%}{2}2\right)$.

6. Дапаможныя практыкаванні:

а) з вісу падцягнуць штангу да верхняй часткі грудзей і хутка падвярнуць рукі $\left(\frac{20-30}{6-7}3\right)$;

б) хадзьба выпадамі са штангай на плячах

$$\left(\frac{60-70}{10-12 \text{ крокаў кожнай нагой}}2\right);$$

в) прысяданне з нахілам тулава ўперад $\left(\frac{60-70)}{6-5}3\right)$.

Заключная частка — 5 мінут.

Бег ва ўмераным тэмпе 1—2 мінуты з пераходам на павольны, хадзьба на працягу 1 мінуты, практыкаванні на дыханне.

**Дваццаць шосты ўрок — 2 гадзіны**

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Трэніроўка жыма і рыўка дзвюма рукамі.
2. Удасканаленне фізічнай падрыхтоўкі спартсменаў.

Паўтарыць практыкаванні дваццаць трэцяга ўрока.

**Дваццаць сёмы ўрок — 2 гадзіны**

Месца заняткаў — зала.

Задачы: 1. Удасканаленне тэхнікі класічнага трохбор'я (прыкідка).
2. Дапаможныя практыкаванні на развіццё фізічных якасцей цяжкаатлета.

Падрыхтоўчая частка — 15 мінут.

Пастраенне, праверка прысутных па спісу, тлумачэнне задач і зместу ўрока.

1. Размінка:

а) хадзьба і бег ва ўмераным тэмпе, практыкаванні на дыханне, махавыя і кругавыя рухі рукамі ў розных напрамках;

б) хадзьба выпадамі, хадзьба з моцнымі ўзмахамі адной і другой нагой уперад — уверх;

в) нахілы тулава ўперад, не згінаючы ног; нахілы тулава ўбок, рукі падняты ўверх;

г) кругавыя рухі тулавам;

д) прысяданне, не адрываючы пятак, прамыя рукі ўперад, рэзкае выпрамленне;

е) згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы;

ж) імітацыя «падрыву», падседу, выжымання.

Асноўная частка — 100 мінут.

1. Падрыхтоўчыя практыкаванні са штангай для прыкідкі ў жыме:

а) падыманне на грудзі, прысяданне і выжыманне з грудзей, з-за галавы, нахілы $\left(\frac{40-45}{2+3}\ 2-3\right)$;

б) папярэднія падыходы на жым да прыкідкі $\left(\frac{50\%}{2+3}\ \frac{60\%}{1+2}\ \frac{70\%}{1}\ \frac{80\%}{1}\right)$.

2. Прыкідка ў жыме (5 падыходаў — $\frac{90\%-95\%}{1}\ \frac{100\%}{1}$; $\frac{102{,}5\%\ \text{або}\ 105\%}{1}$ 2—3).

3. Падрыхтоўчыя практыкаванні для рыўка:

а) рывок на прамую стойку (для тых, хто карыстаецца падседам «разножка» — або прысяданне са штангай на прамых руках) $\left(\frac{40-45}{3-2}\ 2\right)$;

б) рывок на дакладнасць уходу ў падсед, на высокую стойку і нізкі падсед $\left(\frac{50\%-80\%}{2-1}\ 3-4\right)$.

4. Прыкідка ў рыўку (5 падыходаў — $\frac{90\%-95\%}{1}\ \frac{100\%}{1}$; $\frac{102{,}5\%-105\%\ \text{і больш}}{1}$ 2—3).

5. Падрыхтоўчыя практыкаванні для штуршка:

а) падыманне штангі на грудзі выбраным спосабам падседу і штуршковы «швунг» $\left(\frac{50\%-60\%}{2+2}\ 2\right)$;

б) папярэднія штуршкі на тэхніку і ўзгодненасць рухаў $\left(\frac{70\%-85\%}{1+2}\ 2-3\right)$.

6. Прыкідка ў штуршку дзвюма рукамі (5 падыходаў — $\frac{90\%-95\%}{1}\ \frac{100\%}{1}$; $\frac{105\%-110\%}{1}$ 2—3).

7. Дапаможныя практыкаванні:

а) нахілы са штангай на плячах $\left(\frac{40-50}{5-6}\ 1-2\right)$;

б) прысяданне са штангай на плячах $\left(\frac{60-70}{6-5}\ 2\right)$;

в) вісы на гімнастычнай сценцы або перакладзіне і размахванне.

Заключная частка — 5 мінут.

Бег у павольным тэмпе, хадзьба, практыкаванні на дыханне і расслабленне мышцаў.

## ЗАЎВАГІ ДА ЎРОКАЎ

Нагрузка ў прапанаваных уроках, дзе вага штангі ўказана не ў працэнтах, а ў кілаграмах, разлічана на атлетаў-

навічкоў лёгкай і паўсярэдняй вагі сярэдняй фізічнай падрыхтаванасці. Таму вага штангі, указаная ў першых уроках у розных практыкаваннях, можа аказацца для атлетаў адных вагавых катэгорый непасільнай, для другіх—недастатковай. Інструктару (трэнеру) або атлету, які займаецца самастойна, неабходна мяняць велічыню вагі. Як правіла, падымаемая вага на трэніровачных занятках павінна быць такой, з якой атлет можа выканаць запланаваны рух у намечаны лік падыходаў і паўтарэнняў тэхнічна правільна, празмерна не напружваючыся пры гэтым. Неабходна сачыць, каб у перыяд вывучэння, адпрацоўкі тэхнікі і трэніроўкі класічных рухаў было як мага менш няўдалых падыходаў або спроб. Павялічваць вагу на штанзе пры выкананні класічных практыкаванняў можна толькі ў тым выпадку, калі трэнер і атлет будуць упэўнены, што гэтая вага будзе ўзята без парушэння тэхнікі руху.

Пры правядзенні дваццаць сёмага ўрока (і падобных да яго) неабходна за тры — чатыры дні прайсці медыцынскі агляд, бо гэты ўрок па сваёй структуры, зместу і нагрузцы блізкі да спаборніцтваў па цяжкай атлетыцы. Такія ўрокі з найбольшымі нагрузкамі не павінны часта паўтарацца ў трэніровачным працэсе і ні ў якім разе іх нельга праводзіць перад спаборніцтвамі. Пасля спаборніцтваў або ўрока з найбольшай нагрузкай на наступных трох — пяці ўроках агульная нагрузка змяншаецца. Гэта дасягаецца скарачэннем ліку падыходаў, паўтарэнняў, а таксама змяншэннем падымаемай вагі. Пры гэтым нагрузка ствараецца больш выкананнем спецыяльна падрыхтоўчых і дапаможных практыкаванняў, а не класічных. Пасля нагрузка зноў паступова павінна павялічвацца ў адпаведнасці з вынікамі спаборніцтваў або прыкідкі.

ДАДАТАК № 1

## ВАГАВЫЯ КАТЭГОРЫІ

1. Усе цяжкаатлеты па ўласнай вазе дзеляцца на наступныя вагавыя катэгорыі:

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Лягчэйшая | вага | да | 56 | *кг* | уключна | | |
| 2. Паўлёгкая | » | звыш | 56 | *кг* | да 60 | *кг* | уключна |
| 3. Лёгкая | » | » | 60 | » | да 67,5 | » | » |
| 4. Паўсярэдняя | » | » | 67,5 | » | да 75 | » | » |
| 5. Сярэдняя | » | » | 75 | » | да 82,5 | » | » |
| 6. Паўцяжкая | » | » | 82,5 | » | да 90 | » | » |
| 7. Цяжкая | » | » | 90 | » | | | |

2. Кожны ўдзельнік мае права выступаць у праводзімым спаборніцтве толькі ў адной вагавай катэгорыі.

ДАДАТАК № 2

## РАЗРАДНЫЯ НОРМЫ ПА ТРОХБОР'Ю

(вага ў *кг*)

| Разрады і вагавыя катэгорыі | Практыкаванні | | | Сума | |
|---|---|---|---|---|---|
| | жым дзвюма рукамі | рывок дзвюма рукамі | штуршок дзвюма рукамі | пры выкананні норм у асобных практыкаваннях | пры невыкананні норм у асобных практыкаваннях |
| **Майстар спорту** | | | | | |
| Лягчэйшая вага . . . . | 87,5 | 92,5 | 120,0 | 300,0 | 305,0 |
| Паўлёгкая вага . . . . | 95,0 | 100,0 | 127,5 | 322,5 | 327,5 |
| Лёгкая вага . . . . . . | 102,5 | 107,5 | 140,0 | 350,0 | 355,0 |
| Паўсярэдняя вага . . . . | 112,5 | 120,0 | 152,5 | 385,0 | 390,0 |
| Сярэдняя вага . . . . . | 120,0 | 127,5 | 162,5 | 410,0 | 415,0 |
| Паўцяжкая вага . . . . | 125,0 | 130,0 | 165,0 | 420,0 | 425,0 |
| Цяжкая вага . . . . . . | 130,0 | 135,0 | 170,0 | 435,0 | 440,0 |
| **Першы разрад** | | | | | |
| Лягчэйшая вага . . . . | 80,0 | 82,5 | 110,0 | 272,5 | 280,0 |
| Паўлёгкая вага . . . . | 90,0 | 92,5 | 120,0 | 302,5 | 305,0 |
| Лёгкая вага . . . . . . | 97,5 | 100,0 | 130,0 | 327,5 | 330,0 |
| Паўсярэдняя вага . . . | 105,0 | 110,0 | 140,0 | 355,0 | 360,0 |
| Сярэдняя вага . . . . . | 110,0 | 115,0 | 150,0 | 375,0 | 380,0 |
| Паўцяжкая вага . . . . | 115,0 | 120,0 | 155,0 | 390,0 | 395,0 |
| Цяжкая вага . . . . . . | 120,0 | 125,0 | 160,0 | 405,0 | 410,0 |
| **Другі разрад** | | | | | |
| Лягчэйшая вага . . . . | 65,0 | 67,5 | 90,0 | 222,5 | — |
| Паўлёгкая вага . . . . | 72,5 | 75,0 | 100,0 | 247,5 | — |
| Лёгкая вага . . . . . . | 80,0 | 82,5 | 110,0 | 272,5 | — |
| Паўсярэдняя вага . . . | 85,0 | 87,5 | 117,5 | 290,0 | — |
| Сярэдняя вага . . . . . | 90,0 | 92,5 | 120,0 | 302,5 | — |
| Паўцяжкая вага . . . . | 95,0 | 97,5 | 130,0 | 322,5 | — |
| Цяжкая вага . . . . . . | 100,0 | 102,5 | 135,0 | 337,5 | — |
| **Трэці разрад** | | | | | |
| Лягчэйшая вага . . . . | 52,5 | 55,0 | 72,5 | 180,0 | — |
| Паўлёгкая вага . . . . | 60,0 | 62,5 | 82,5 | 205,0 | — |
| Лёгкая вага . . . . . . | 67,5 | 70,0 | 87,5 | 225,0 | — |
| Паўсярэдняя вага . . . | 72,5 | 75,0 | 97,5 | 245,0 | — |
| Сярэдняя вага . . . . . | 77,5 | 80,0 | 102,5 | 260,0 | — |
| Паўцяжкая вага . . . . | 82,5 | 87,5 | 110,0 | 280,0 | — |
| Цяжкая вага . . . . . . | 87,5 | 92,5 | 115,0 | 295,0 | — |

*Заўвагі.* 1. Вынікі павінны быць паказаны на адным спаборніцтве.
2. Разрадныя нормы майстра спорту лічацца выкананымі, калі ў складзе судзейскай калегіі было не менш двух суддзяў рэспубліканскай катэгорыі.

## ПАРАЎНАЛЬНАЯ ТАБЛІЦА РЭСПУБЛІКАНСКІХ, УСЕСАЮЗНЫХ 1 ЛІСТАПАДА

| Вагавыя катэгоры | Рэспубліканскія | | | | Усеса |
|---|---|---|---|---|---|
| | вынік | прозвішча атлета | горад | год устанаўлення | вынік |
| | | | | | Жым дзвюма |
| Лягчэйшая . . . | 105,5 | А. Хальфін | Мінск | 1959 | 110,5 |
| Паўлёгкая . . . . | 102,5 | Н. Сабалюк | Брэст | 1958 | 119,5 |
| Лёгкая . . . . . | 120,0 | Г. Гальдштэйн | Мінск | 1958 | 130,5 |
| Паўсярэдняя . . . | 124,5 | В. Сучкоў | Мінск | 1958 | 140,0 |
| Сярэдняя . . . . | 130,5 | С. Канапацкі | Мінск | 1958 | 151,0 |
| Паўцяжкая . . . | 135,5 | І. Новік | Мінск | 1957 | 154,0 |
| Цяжкая . . . . . | 170,5 | Я. Новікаў | Мінск | 1958 | 170,5 |
| | | | | | Рывок дзвюма |
| Лягчэйшая . . . . | 95 | А. Хальфін | Мінск | 1959 | 105,0 |
| Паўлёгкая . . . . | 97,5 | Р. Царковіч | Мінск | 1959 | 111,0 |
| Лёгкая . . . . . . | 115,5 | Г. Гальдштэйн | Мінск | 1959 | 126,0 |
| Паўсярэдняя . . . | 115,0 | Г. Гальдштэйн | Мінск | 1955 | 134,0 |
| Сярэдняя . . . . | 127,5 | С. Канапацкі | Мінск | 1958 | 141,0 |
| Паўцяжкая . . . | 128,5 | І. Новік | Мінск | 1957 | 146,0 |
| Цяжкая . . . . . | 135,0 | Я. Новікаў | Мінск | 1956 | 153,0 |
| | | | | | Штуршок дзвюма |
| Лягчэйшая . . . | 125,5 | А. Хальфін | Мінск | 1959 | 133,0 |
| Паўлёгкая . . . | 122,0 | Г. Варона | Мінск | 1957 | 143,5 |
| Лёгкая . . . . . | 147,0 | Г. Гальдштэйн | Мінск | 1959 | 156,0 |
| Паўсярэдняя . . . | 150,0 | В. Сучкоў | Мінск | 1958 | 169,5 |
| Сярэдняя . . . . | 162,5 | С. Канапацкі | Мінск | 1958 | 177,0 |
| Паўцяжкая . . . | 163,5 | У. Турукін | Мінск | 1958 | 181,0 |
| Цяжкая . . . . . | 187,5 | Я. Новікаў | Мінск | 1957 | 197,5 |
| | | | | | Сума |
| Лягчэйшая . . . | 330,0 | А. Хальфін | Мінск | 1959 | 345,0 |
| Паўлёгкая . . . | 327,5 | С. Мустафін | Брэст | 1959 | 362,5 |
| Лёгкая . . . . . | 377,5 | Г. Гальдштэйн | Мінск | 1957 | 392,5 |
| Паўсярэдняя . . | 385,0 | В. Сучкоў | Мінск | 1958 | 430,0 |
| Сярэдняя . . . . | 420,0 | С. Канапацкі | Мінск | 1958 | 457,5 |
| Паўцяжкая . . . | 435,0 | У. Турукін | Мінск | 1957 | 470,0 |
| Цяжкая . . . . | 492,5 | Я. Новікаў | Мінск | 1957 | 507,5 |

ДАДАТАК № 3

## І СУСВЕТНЫХ РЭКОРДАЎ ПА ЦЯЖКАЙ АТЛЕТЫЦЫ НА 1959 ГОДА

| юзныя | | | | Сусветныя | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| прозвішча атлета | горад | год устанаўлення | вынік | прозвішча атлета | краіна | год устанаўлення |
| рукамі | | | | | | |
| С. Ульянаў . . . | Алма-Ата | 1959 | 110,5 | С. Ульянаў . | СССР | 1959 |
| Я. Мінаеў . . . | Масква | 1958 | 119,5 | Я. Мінаеў . . | СССР | 1958 |
| Ф. Нікіцін . . . | Свярдлоўск | 1959 | 130,5 | Ф. Нікіцін . . | СССР | 1959 |
| В. Цімашэнка . . | Кіеў | 1958 | 140,0 | В. Цімашэнка | СССР | 1958 |
| А. Жыцецкі . . | Вінніца | 1959 | 151,0 | А. Жыцецкі | СССР | 1959 |
| В. Сцяпанаў . . | Рыга | 1959 | 154,0 | В. Сцяпанаў . | СССР | 1959 |
| Я. Новікаў . . . | Мінск | 1958 | 185,5 | П. Андэрсан . | ЗША | 1956 |
| рукамі | | | | | | |
| У. Стогаў . . . | Масква | 1957 | 105,0 | У. Стогаў | СССР | 1957 |
| Я. Мінаеў . . . | Масква | 1959 | 113,0 | М. Зялінскі | Польшча | 1959 |
| М. Костылеў . . | Смаленск | 1959 | 126,0 | М. Костылеў | СССР | 1959 |
| А. Курынаў . . | Казань | 1959 | 134,0 | А. Курынаў | СССР | 1959 |
| Р. Плюкфельдзер | Кемерава | 1959 | 141,0 | Р. Плюкфельдзер | СССР | 1959 |
| Ф. Осыпа . . . . | Харкаў | 1958 | 146,0 | Ф. Осыпа | СССР | 1958 |
| Ю. Уласаў . . . | Масква | 1959 | 153,0 | Ю. Уласаў | СССР | 1959 |
| рукамі | | | | | | |
| У. Стогаў . . . | Масква | 1958 | 139,5 | Чэн Цзін-кай | КНР | 1957 |
| Р. Чымішкян . . | Тбілісі | 1956 | 147,5 | І. Бергер | ЗША | 1958 |
| А. Фараджан . . | Масква | 1959 | 157,5 | Тан ХоуЛянь | Сінгапур | 1958 |
| А. Курынаў . . . | Казань | 1958 | 169,5 | А. Курынаў | СССР | 1958 |
| В. Пегаў . . . | Масква | 1957 | 178,5 | І. Палінскі | Польшча | 1959 |
| А. Вараб'ёў . . . | Свярдлоўск | 1959 | 185,0 | К. Эмрыч | ЗША | 1957 |
| Ю. Уласаў . . . | Масква | 1959 | 197,5 | Ю. Уласаў | СССР | 1959 |
| трохбор'я | | | | | | |
| У. Стогаў . . . | Масква | 1957 | 345,0 | У. Стогаў | СССР | 1957 |
| Я. Мінаеў . . . | Масква | 1957 | 372,5 | І. Бергер | ЗША | 1958 |
| В. Бушуеў . . . | Горкі | 1958 | 390,0 | В. Бушуеў | СССР | 1958 |
| Ф. Багданоўскі . | Ленінград | 1958 | 430,0 | Т. Кона | ЗША | 1958 |
| Р. Плюкфельдзер | Кемерава | 1959 | 457,5 | Р. Плюкфельдзер | СССР | 1959 |
| А. Вараб'ёў . . . | Свярдлоўск | 1957 | 470,0 | А. Вараб'ёў | СССР | 1957 |
| А. Мядзведзеў . . | Масква | 1958 | 512,5 | П. Андэрсан | ЗША | 1956 |

## ЗМЕСТ


Характарыстыка цяжкаатлетычных практыкаванняў . . . 3
Тэхніка класічнага трохбор'я . . . . . . . . . 5
Агульныя палажэнні . . . . . . . . —
Хваты і захваты грыфа штангі . . . . . . . 8
Жым . . . . . . . . . . . . . 12
Рывок . . . . . . . . . . . . 19
Штуршок . . . . . . . . . . . . 26
Методыка абучэння і трэніроўкі ў цяжкай атлетыцы . . . 36
Агульныя ўказанні . . . . . . . . . . —
Абучэнне тэхніцы класічных практыкаванняў . . . 37
Абучэнне тэхніцы жыма дзвюма рукамі . . . . . 41
Абучэнне тэхніцы штуршка дзвюма рукамі . . . . 47
Абучэнне тэхніцы рыўка дзвюма рукамі . . . . 51
Методыка выпраўлення памылак пры абучэнні . . . 53
Трэніроўка ў цяжкай атлетыцы . . . . . . . 54
Развіццё сілы . . . . . . . . . . 57
Развіццё хуткасці . . . . . . . . 59
Развіццё вынослівасці . . . . . . . 60
Развіццё спрыту . . . . . . . . . 61
Арганізацыя і змест заняткаў . . . . . . . 62
Указанні па правядзенню ўрокаў . . . . . . . 68
Рэжым цяжкаатлета . . . . . . . . . . 71
Падрыхтоўка да спаборніцтваў . . . . . . . . 73
Месца заняткаў і інвентар . . . . . . . . . 77
Прыкладныя вучэбна-трэніровачныя ўрокі на перыяд вывучэння тэхнікі выканання практыкаванняў для груп навічкоў . . . . . . . . . . . . . 80
Заўвагі да ўрокаў . . . . . . . . . . . 121
Дадатак № 1. Вагавыя катэгорыі . . . . . . 122
Дадатак № 2. Разрадныя нормы па трохбор'ю . . . . 123
Дадатак № 3. Параўнальная табліца рэспубліканскіх, усесаюзных і сусветных рэкордаў па цяжкай атлетыцы на 1 лістапада 1959 года . . . . . . . . . . . 124

Рэдактар Л. Ванчук
Тэхнічны рэдактар Н. Сцяпанава
Карэктар Н. Карэнская

АТ 02097. Падп. да друку 14/XII 1959 г.
Тыраж 4 000 экз. Фармат 84 × 108/32.
Фіз. друк. арк. 4. Ум. друк. арк. 6,56.
Уч.-выд. арк. 6,52+1 уклейка. Зак. 584.
Цана 2 руб. 35 кап.

Друкарня імя Сталіна, Мінск,
праспект імя Сталіна, 105.

На белорусском языке
*Андрей Корнеевич Самусевич*
**Тяжелая атлетика**
Государственное издательство БССР
Минск 1960

2 р. 35 к.